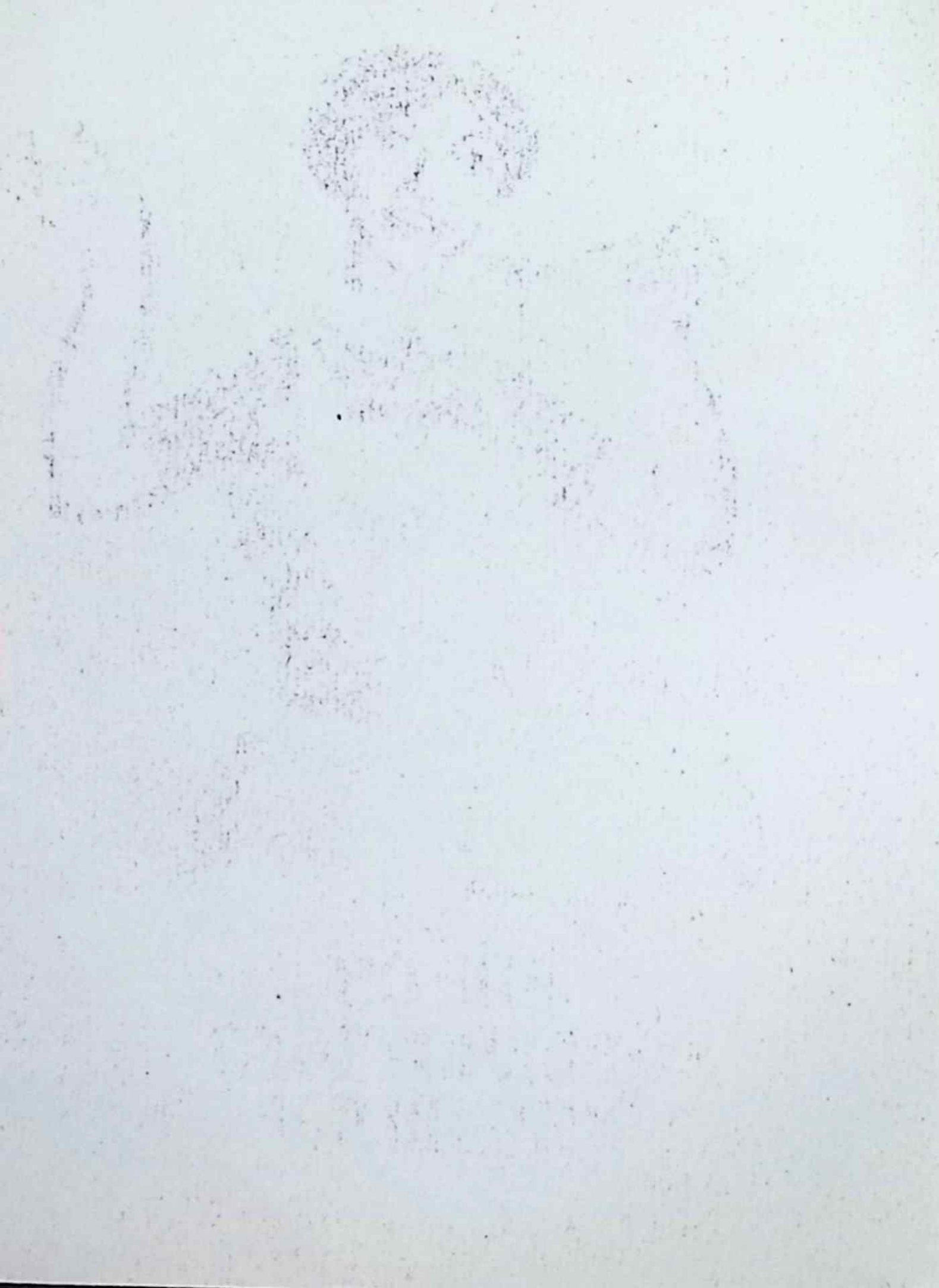




Ю.ӘХМӘТҖАНОВ, А.СӘМИТОВ

ЛШ-СУ
ӘЗЕРЛӘҮЧЕГӘ
КИҢӘШЛӘР



Ю.ӘХМӘТҖАНОВ, А.СӘМИТОВ



ЛШ-СҮ
ӘЗЕРЛӘҮЧЕГӘ
КИҢӘШЛӘР

КАЗАН ТАТАРСТАН КИТАП НӘШРИЯТЫ 1974

6П8.9
Ө87

Художник **С. М. Кульбака**
оформление

Ю. Әхмәтҗанов, А. Сәмитов
Аш-су әзерләүчегә киңәшләр. Казан, Татарстан
китап нәшрияты, 1974.

Ө87 б.

Бу китаптагы киңәшләр аш-су пешерүчеләрне ашамлык
әзерләүнең тәртибе һәм кагыйдәләре белән таныштыра.

Китап йорт хозиякалары һәм җәмәгать туклануы өлкә-
сендә әшләүчә кешеләр өчен чыгарыла.

$\frac{3171-231}{M132(03)}$ 278—74

6П8.9

Хезмәтнең башка төрләре кебек үк, аш-су эзерләү дә зур осталык таләп итә һәм ашамлык эзерләүнең үз тәртибе бар. Аш-суны төрләндереп, кеше өчен кирәкле витаминнарға, минераль матдәләргә һәм аксымнарға баетып, тәмле итеп пешерә һәм аны өстәлгә матур итеп бирә белергә дә кирәк.

Бу китапта китерелгән киңәшләр аш-су пешерүчеләрне ашамлык эзерләүнең тәртибе һәм кагыйдәләре белән таныштыра. Китапны язарга керешкәнче авторлар бу өлкәдә җәмәгать туклануы предприятиеләре һәм халык кулинариясе туплаган бай тәҗрибәне һәрьяклап өйрәнделәр һәм үзләренең эш практикасында сынап карадылар. Киңәшләрне сайлаганда аларның татар халкы арасында аеруча киң таралган аш-су төрләрен эзерләүгә кагылышлыларына күбрәк әһәмият бирелде.

Китаптан файдалану җиңел булсын өчен, киңәшләр аерым бүлекләрдә тупланган. Анда иттән һәм балыктан, сөт-тән һәм сөт азыкларыннан, йомырка-

дан, яшелчәдән, ашамлык үләннәр белән гөмбәдән, җиләк-җимештән, он һәм ярмалардан азык әзерләүгә кагылышы киңәшләр яктыртыла. Аш-су пешергәндә нинди тәмләткечләр кулланарга, азыкка нинди май саларга, чәй, кофе, какао һәм татлы азыкларны ничек әзерләргә һәм искергән икмәктән нәрсәләр әзерләргә мөмкин булуы турындагы киңәшләр дә бар. Шулай ук азыкларны табынга чыгару тәртибе һәм табын янында үз-үзеңне ничек тотарга икәнлегенә турында да сөйләнә.

Авторлар бу хезмәт йорт хозиякәләре һәм җәмәгать туклануы предприятиеләрендә эшләүчеләр өчен якын киңәшчеләр булып һәм аларның мактаулы хезмәтендә булышлык итми калмас дип ышаналар.

ТАБЫН ӨЗЕРЛӘУ ТРАДИЦИЯЛӘРЕ

Татар халкының табын өзерләүдә бай традицияләре бар. Ул борын-борыннан сабан туйларын, бала туу, кыз бирү, егет өйләндерү, яңа йорт салу вакыйгаларын һ. б. зур тантана белән үткәреп килә һәм һәр очракта үзенчәлекле итеп табын өзерли.

Бер-береңә ярдәм йөзеннән өмә үткәреү гадәте дә халыкта нык урнашкан. Өй күтәрү, каз йолку өмәләре, башка хужалык эшләрен күмәкләшеп эшләү — моның ачык мисалы. Хужа да җавапсыз калмый — өмәгә килгән кешеләрне сыйлау өчен табын өзерли.

Безнең тормышыбызга яңа гадәتلәр, яңа традицияләр көннән-көн ныграк үтеп керә бара. Без өйләнешү туга белән бәби туга гына түгел, беренче тапкыр мәктәпкә бару һәм аны тәмамлау көнен дә, профессия алу, комсомолга керү, паспорт алу вакыйгасын да, Яңа елны каршылау кичәсен дә, туган көннәргә һәм тормыштагы теге яки бу вакыйгаларны тантаналы итеп үткәрәбез һәм табын өзерлибез.

Элек кешенең солдатка алынуы гаиләсә һәм туганнары өчен зур фаҗига саналган. Хәзер исә яшь егетнең армиягә китүе — тантаналы вакыйга, аны озатырга туганнары гына түгел, бергә укыган яки эшли торган дуслары да җыела. Озату кичәсә табынында җылы сүzlәр һәм теләкләр әйтелә, җыр-бию дә була. 9 Октябрь, 1 нче Май, 8 нче Март кебек

тарихи һәм революцион бәйрәмнәр исә аеруча зур тантана белән үткәрелә.

Табын өзерләү катлаулы һәм җаваплы эш. Табын өзерли, кунак кабул итә һәм сыйлы белү — күркәм сыйфат, ө табынны матур итеп бизәү анда утыручыларга хөрмәт билгесе санала. Зәвык белән өзерләнгән табын азыкны ләззәтләрәк итә. Шуңа күрә, нинди генә вакыйга уңае белән өзерләнсә дә, табын өзерләүгә бик җаваплы эш итеп карарга кирәк.

Бәйрәм табыны өзерләү

Өстәлгә крахмаллап юып үтүкләнгән ак ашъяулык җәелә. Ашъяулык тигез торсын, полировкалы өстәлдә тәлинка эзләре калмасын һәм савыт-саба куйганда шакылдамасын өчен, ашъяулык астына йомшак тукума, иң яхшысы сукно, җәеп калдыралар.

Кунаклар чәйгә генә чакырылганда өстәлгә шакмаклы яки бизәкле ашъяулык ябыла.

Кунаклар санына карап, берничә урынга икмәк куела. Икмәк һәр кешенең буге җитәрлек итеп куелырга тиеш.

Борыч, горчица, тоз, ак серкәне өстәл уртасына куялар. Яшелчә салатлары, тозлы кәбестә, тозлы кыяр, колбаса, балык, калҗалап туралган кош һәм терлек итләре кебек салкын ашлар да кунаклар килгәнчә өстәлгә куела.

Кызыл аракы шешәләренең бөкесен ачып куярга кирәк. Аракы белән настойканы графинга салып куялар. Аларны шешәләре белән куйсаң да ярый. Шампанскийны эчәр алдыннан гына ачалар. Салганда түгелмәсен һәм эчәргә өйбәт булсын өчен аны берәз вакыт салкында тотарга кирәк.

Һәр кунак алдына аслык итеп сай тәлинка, аның өстенә кечкенә өлеш тәлинкәсә, ө тәлинка өстенә өч-

почмакклап яки дүртпочмакклап төрелгән киндер салфетка куела. Берничә урынга кәгазь салфеткалар да куярга кирәк. Тәлинкаәнең сул ягына чәнечке, уң ягына пычак, аның белән янәшә аш кашыгы куялар.

Аракы һәм башка эчемлекләр өчен махсус рюмкалар, бокаллар, фужерлар куела. Ак аракага 50 г сыешлы рюмка, коньякка 25—30 г, кызыл аракага — 75—80 г сыешлы рюмкалар, шампанский салу өчен бокал, ө минераль һәм татлы сулар өчен фужер куела. Минераль суларны ачу өчен махсус ачкыч куярга да онытмагыз.

Салкын ашларны һәр кеше үзе бүлеп ала, шуңа күрә гомуми файдалану өчен дә махсус кашык-чәнечкеләр булырга тиеш.

Өстәлгә чәчәкләр утыртылган вазалар куярга да киңәш ителә. Алар табынны ямьләндереп тора, кунакларның күңелен күтәрәп җибәрә.

Кунак килгәнче азык өстенә махсус ашъяулык ябып куярга кирәк.

Азыкларны табынга бирү тәртибе

Башта табынга яшелчәләрдән, терлек яки кош итеннән һәм балыктан әзерләнгән салкын ашлар чыгарыла. Ике төрле икмәк — арыш һәм бодай икмәге, вазаларга салынган җиләк-җимеш: алма, груша, апельсин, виноград һ. б. куела.

Салкын ашларны ашаганнан соң буш тәлинкаләргә не жыеп алалар һәм шулпалы аш яисә пилмән чыгаралар. Аш урынына сөзелгән шулпа белән пәрәмәч яки өчпочмак бирергә дә була. Токмачлы аш янына катык та куела. Аштан соң ит бәләше, гөбәдия яисә ярмалы бәләш чыгарыла. Бәләш артыннан ит белән бәрәңге чыгарыла. Аны зур тәлинкаләргә салып, кишер, суган белән бизиләр һәм табынның уртасына,

кеше кулы житәрлек берничә урынга куялар. Һәркем үзенә кирәгенчә бүлеп алсын өчен тәлинкагә кашык куярга онытмагыз.

Кайнар ашлардан соң карбыз-кавын, компот, кесәл яисә ширбәт бирелә. Мороженое бирсәң дә ярый.

Шуннан соң кунаклар өстәл артыннан торып китә, ә хужалар өстәл өстен жыеп алгач, табынның икенче өлешен — чәй өстәлен әзерли башлыйлар.

Чәй өстәленә чәчәкле ашъяулык ябу әйбәтрәк. Өстәл уртасына бал, варенье, шикәр, конфет салынган кечкенә вазалар куела. Аларның ике ягына татлы камыр ашлары — паштет, алма бәлеше, кош теле, чәк-чәк, пәхләвә, чәлпәк һ. б. салынган вазалар һәм башка камыр ашлары салынган тәлинкаләрне тезеп чыгалар. Һәр тәлинкагә яки вазага шакмаклап яисә телемләп киселгән өчәр төрле камыр ашы куярга кирәк, камыр ашларын алып кую өчен кунаклар санынча өлеш тәлинкаләре, ә варенье салу өчен розеткалар куела.

Берничә урынга юкагына итеп киселгән лимон салынган тәлинкаләр дә куялар. Лимонны алу өчен, аның янына ике япъле махсус чәнечке куярга онытмагыз.

Чәйне кунаклар утырышып беткәч чыгаралар. Чәй тәлинкасенә балкашык куелган булырга тиеш. Варенье салынган вазаларга да махсус варенье кашыгы куела. Кунаклар вареньены үз розеткаларына шул кашык белән салып алалар. 10—12 кешелек кунак өстәле әзерләгәндә өстәлнең бер башына кайнап торган самовар куйсаң тагы да ямьлерәк була.

Чәйдән соң савыт-саба жыеп алына. Һәм вазаларга салып җиләк-җимеш: алма, груша, виноград, апельсин һ. б. бирелә. Җиләк-җимешне, алда әйтелгәнчә, аш табынына да, салкын аш буларак, кызыл аракы һәм татлы эчемлекләр янына да бирәләр.

Биредә сөйләнгәннәр белән танышкач, һәр бәйрәм табыны шулай эзерләнергә тиеш икән, дигән фикер калмасын. Табын һәр гаиләнең мөмкинлегенә карап һәм традицияләрен истә тотып эзерләнә.

Әмма азыкларны табынга бирү тәртибен алдан уйлап куйганда мәҗлеснең әйбәтрәк үтүен, кунакларда яхшы тәэсир калдыруын истә тотарга кирәк.

Табын һәм аның янында үз-үзеңне тоту кагыйдәләре

Табын янында кешенең үз-үзен ничек тотуы аның ни дәрәжәдә культуралы булуын күрсәтә.

Барыннан да элек, чакырылган җиргә соңга калмыйча вакытында барып җитәргә кирәк. Өстәл әйләнәсендә утырган һәр кеше белән кул биреп күрешү мәҗбүри түгел, барлык кеше белән берьюлы баш иеп күрешү дә җитә.

Табын янында хуҗа тәкъдим иткән урынга утырырга кирәк. Башта хатын-кыз, аннары ир кеше утыра. Кунаклар утырышып беткәч, хуҗа табынны ачып җибәрә һәм кунакларны бер-берсе белән таныштырып чыга. Аннары хуҗа яки кунаклар тәкъдим иткән кешене тамада итеп сайлыйлар. Ул мәҗлесне күңелле итеп алып барырга булыша.

Табын янында җәелеп, өстәлгә таянып утыру бер дә килешми.

Табында бик каты кычкырып сөйләшү, шаркылдап көлү, артык нык кычкырып җырлау да кешене бер дә күркәм итеп күрсәтми.

Азыкны башта өлкән яшьтәге хатын-кызларга, аннары ирләргә бирәләр. Туй мәҗлесләрендә (ике яшның бергә тормыш кора башлау көнендә үткәрелгән туйда, «көмеш» һәм «алтын», «бриллиант» туйларда) һ. б. аш-суны иң элек кияү белән кызга яки юбилярларга чыгаралар.

Киёмгә аш тамызмас өчен тастымалдан, ә майлы азык ашаганда кәгазь салфеткадан файдаланырга кирәк.

Икмәккә беркайчан да чәнечкә белән сузылмагыз, аны кул белән алырга кирәк. Чәнечке белән пычактан икенче ашлар ашаганда файдаланалар. Кош итен, пәрәмәч, өчпочмак кебек ашамлыкларны кул белән тотып ашыйлар.

Суын эчкәннән соң компотның жимешен балкашык белән алып кабарга кирәк. Кавын-карбызны һәм алманы башта төшеннән чистарталар, аннары гына пычак белән кисеп ашыйлар.

Янәшәндә утырган кешегә икмәк яки башка әйбер алып бирергә кирәк булса, аларны кул белән тотмагыз, ә ашамлык салынган савытны күршегезгә якынарак китерегез.

Табын янында аш-суны мактап утыруның кирәге юк. Бу турыда киткәндә хужаның үзенә генә әйтеп, рәхмәт белдереп китү әйбәтрәк.

Теге яисә бу сәбәл белән алданрак китәргә туры килсә, хужадан рөхсәт сорап, калучылар белән баш иеп кенә саубуллашып, табын яныннан тыныч кына кузгалып китәргә кирәк.

КУХНЯ КИРӘК-ЯРАКЛАРЫ ҺӘМ САВЫТ-САБА

Аш-су пешерүче кеше барыннан да элек үз-үзен һәм кухняны, шулай ук аш-су пешерү өчен кирәкле әйберләргә чиста тотарга тиеш. Чисталык — сәламәтлекнең нигезе, моны һәрвакыт истә тотарга кирәк. Савыт-саба һәм башка кирәк-яракларны чиста тоту һәм алар белән ничек эш итәргә кирәклегенә турындагы киңәшләргә Сөз шушы бүлектән табарсыз.

- * Кастриольгә суны тутырып салмагыз, савытның зурлыгына карап, естән 5—15 см урын калдырыгыз — башка әйберләргә салгач, аш түгеләп плитәгә һәм савытны пычратырлык булмасын.
- * Алюминий савыт-сабаны башта ком белән ышкып, аннары теш порошогы белән чистартсаң, ул ялтырап китә.
- * Майлы савыт тизрәк чистарсын өчен, аны ак серкә яисә суда изелгән горчица белән юарга кирәк.
- * Чәйнек һәм самовар кебек су күп кайнатыла торган савытларга юшкын утыручан була. Аны кырып кына бетерергә мөмкин түгел. Юшкынны бетерү өчен 1 л суга 50—70 г чәй содасы яки 150 г ак серкә кушып ясалган эремәгә чәйнек яисә самоварга салып кайнатып алырга кирәк. Шулай эшләгәндә юшкын тизрәк куба.

- * Юшкын тизрәк купсын өчен савытка бәрәңге кабыгы салып кайнатырга кирәк.
- * Савытка ак серкә салып тотсаң да, андагы юшкын тизрәк куба.
- * Пыяла савыт-сабаны, стакан һәм чынаякларны ак серкә белән тоз салынган суда яки чәй содасы белән ышкып юсаң, аларның таплары бик тиз бетә, чәй сарысы калмый һәм савыт-саба ялтырап тора.
- * Сөт-катыктан бушаган пыяла савытны салкын суда махсус щетка белән юганнан соң тозлы кайнар су белән чайкасаң, ул ялтырап китә.
- * Азыкны эмаль савытта пешергәндә савыт төбенә касмак утыручан була. Аны пычак яки башка әйбер белән кырырга ярамый — эмаль кубып төшәргә мөмкин. Шуңа күрә, савытка кер содасы белән су салып болгаткач, ут өстендә кайнатып чыгарыгыз — савытны чистарту җиңелрәк булыр.
- * Эмаль савытта ботка һәм башка шундый кую азыклар пешерергә һәм кыздырырга киңәш ителми, чөнки эмаль мондый очракта тизрәк кубучан була.
- * Кызган эмаль савытка су яки май салмагыз — эмаль чатный һәм тиз кубучан була.
- * Иттарткычны тизрәк чистартырга теләсәгез, итне һәм башка азыкларны тартып бетергәч, машина аша юка кәгазь яки чистартылган бәрәңге чыгарыгыз.
- * Иттарткыч пычагын кайнар су белән юмагыз һәм җылы урынга куюп киптермәгез, чөнки болай эшләгәндә ул тизрәк үтмәсләнә.
- * Иттарткычтан азык чыгарганда ялгыш бармак кереп китмәсен өчен, машинага салгач итне махсус тукмак белән әтәргә кирәк.

- * Иттарткычтан чи азык чыгарганнан соң аны юмыйча пешкән азык тарттырырга ярамый. Чи азык белән пешкән азык бергә кушылып бозылырга һәм мондый азыктан агуланымга мөмкин.
- * Савыттагы көйгән исне һәм көек табын бетерү өчен савыт эчен чәй содасына манчылган дымлы чүпрәк белән ышкып юарга кирәк.
- * Пычранган шешәне вак кына итеп туралган бәрәңге кабыгы салып жылы су белән юалар. Керосин шешәсен исә горчица салып жылы су белән юсаң тиз чистара.
- * Балчык чүлмәк эчендәге ялтыравык озаграк саклансын өчен, аш-су пешерер алдыннан чүлмәккә яңа килеш салкын су салып кайнатырга кирәк. Су кайнаганда тоз һәм ак серкә салымга онытмамыз.
- * Тимер чыбыктан ясалган иләкнең тишекләре томанланса, каты кыллы щетка белән чистарталар. Щетка белән чистартып булмаганда иләкне берәз ут өстендә тотып, аннары кайнар су белән юалар һәм киптерәләр.
- * Пычакны ярты сәгать тозлы салкын суда тотсаң, тиз кайрала, ә кайнар суда тотсаң, ул, киресенчә, тагын да үтмәсләнә төшә.
- * Пычакны үткен итеп кайрыйсыгыз килсә, йөзен тоз белән ышкыгыз.
- * Балык исен бетерү өчен пычакны (яки башка савыт-сабаны) ак серкә белән яхшылап сөртеп, жылы су белән юарга кирәк.
- * Пычактан суган исен бетерү бик ансат. Монның өчен аны тоз белән ышкып салкын суда юарга гына кирәк.

- * Мельхеор пычак, чөнечке һәм кашыкларны бәрәңге пешкән тозлы суда берәз тотсаң, яхшы чистара һәм ялтырап китә.
- * Камыр ашларын жиңел алюминий табада пешергә кирәк, ө терлек, кош, балык итләрен чуен табада кыздырсаң әйбәт була.
- * Юка калай табада ашамлык кыздырырга ярамый. Чөнки ул сыгыла, май анда тигез жәелми һәм ашамлык тигезле-тигезсез булып кыза.
- * Яңа табаның тутыгын бетерү өчен башта кайнар су белән юарга, аннары аз гына үсемлек мае сөртеп духовкада яки мичтә бик нык кыздырырга кирәк. Табада юка гына май катламы барлыкка килә. Аннары табаны кайнар су белән юалар да, тоз белән яхшылап ышкыйлар һәм тагын бер кат юалар. Шуннан соң таба яхшы кыза торган була һәм азык табага ябышмый башлый.
- * Тутыккан юка калайны яки табаны урталай киселгән чи бәрәңге белән ышкып чистартырга кирәк. Бәрәңгене вакыт-вакыт коры комга тидереп алалар.
- * Ит чапкан тактаны яки кечкенә тагаракны кайнар су белән горчица салып бик әйбәтләп юарга, аннары кайнар су белән пешекләргә кирәк. Юылмаган тактада авыру таратучы микроблар үрчи башлый.
- * Куна тактасын пычак белән кырып чистарту әйбәтрәк. Болай эшләгәндә ул ярылмыйча озаграк саклана. Ә инде юарга туры килсә, соңыннан аны яхшылап киптерергә кирәк.
- * Суыткычта боз артык күп булса, ул үзенең суыту көчен киметә һәм азык-төлек бозыла башлый. Моңы исегездә тотыгыз.
- * Суыткычта һәр азыкны аерым савытта сакларга кирәк. Чи ит янына пешкән яки кыздырылган азык

салырга һәм ит белән балыкны бергә куярга ярамый.

- * Суыткыч ишеген еш ачмагыз һәм ишеге ачык килеш озак тотмагыз, болай эшләү суыткычның тиз бозылуына китерә.
- * Суыткыч эченә боз катса, аны пычак белән кубармагыз. Башта суыткычны эшләүдән туктатыгыз һәм андагы азыкларны алып бетергәннән соң ишеген ачык калдырыгыз. Боз эреп беткәч, суыткыч эчен бик әйбәтләп сөртегез.
- * Ашамлыкны кирәгеннән артык күп итеп әзерләмәгез, калган азыкның туклыклылыгы кимрәк һәм ул тизрәк бозылучан була.
- * Учак кабызу өчен керосин яки бензин кулланырга ярамый. Алардан файдалану бик куркынычлы. Утын чи булса һәм тиз кабынмаса, чыра өстенә эре тоз сибәргә кирәк, бу вакытта учак тизрәк янып китәр. Мич янында эшләгәндә кул бозылмасын өчен чүпрәк бияләй кию әйбәт.
- * Бәрәңге, суган һәм башка яшелчәләр чистартканда кул каралмасын өчен тутыга торган пычак белән эш итмәскә тырышыгыз. Каралган очракта кулыгызны ак серкә белән юыгыз.
- * Кайнап торган сулы кастрюльнең капкачын үзегезгә таба каратып ачмагыз — кайнар пардан битегезнең пешүе мөмкин.

АШ ТЭМЛЭТКЕЧЛЭР

Ит һәм балыктан әзерләнгән, шулай ук башка ашларны төрлөндөрү өчен төрлө аш тэмлэткечлөрдән: ак серкә, керән, горчица, тоз, борыч, бөтнек, лавр яфрагы, петрушка, укроп һ. б. файдаланалар. Аларны ничек сакларга, эшкәртсә һәм ничек кулланырга кирәклегә турындагы киңәшләр белән Сөз шушы бүлектә таныша аласыз.

- * Яшел суган, укроп, петрушка һәм башка тэмлэткечләр яшел килеш озаграк саклансын өчен, аларны ак серкәдә чылатылган юеш чүпрәккә төрөп куярга яки төплөргә күмелерлек итеп салкын суга утыртырга кирәк.
- * Аш тэмлэткеч үләннәр утыртылган салкын суга тоз салсаң, алар үз төслөргә белән, шиңмичә бигрәк тә әйбәт саклана.
- * Укроп, салат кебек аш тэмлэткеч үләннәр шиңгән булса, аларны шунда ук ак серкә салынган суга утыртыгыз.
- * Укропны ашка салыр алдыннан салкын суда тиз генә юып алсаң, аның витаминнары яхшырак саклана.
- * Укроп, петрушка, яшел суган һәм башка тэмлэткечлөргә шулпалы ашлар янына биргәндә алдан

ук турап куймагыз, шулай ук шулпага салып та кайнатмагыз, ә ашны табынга чыгарыр алдыннан гына турагыз.

- * Укроп һәм петрушканың тамырын ташламагыз, ә ваклап турап, пешә торган шулпага салыгыз.
- * Укроп белән петрушканы кышын тоту өчен ваклап турап тозлылар һәм яртышар литрлы банкаларга тутырып куюлар.
- * Лавр яфрагын шулпага бөтен килеш салырга кирәк. Аш пешеп чыккач ул алып ташлана.
- * Шулпага лавр яфрагын, укроп һәм петрушканың тамырын, ә бөртекле кара борычны марляга төрөп салсаң, аларны аштан алуы җиңел була.
- * Лавр яфрагын шулпага артык күп салырга ярамый, чөнки ул башка тәмләткечләрнең төмен һәм исен ала.
- * Бөртекле кара борыч шулпага салу, ә хуш исле эре борыч яшелчә тозлау һәм маринадлау өчен тотыла.
- * Бөртекле кара борычны тартыр алдыннан киптереп төяргә кирәк, шуннан соң гына аны борыч тарткычтан үткәрәләр. Кипмәгән борыч начар тартыла.
- * Бөтнекнең май аенда җыелганы хуш ислерәк була. Аны күлэгәле тыныч урында киптерәләр. Бөтнек ярдәмендә квас, камыр, сөт кебек ашамлыklarны өчүдән саклап була. Моның өчен бөтнекне аз гына әлегә азыкларга кушарга кирәк.
- * Табынга кара һәм кызыл борычны катнаштырып бирү әйбәтрәк.
- * Борычны сумса, пәрәмәч, өчпочмак һәм бөлеш эчлегенә сипкәч, яхшылап болгатырга кирәк. Борыч тигез таралса, камыр ашы тәмлерәк була.

- * Горчица әче булмасын өчен аны башта кайнар су белән пешекләргә кирәк.
- * Горчицаны сөт кушып ясасаң, ул озаграк саклана.
- * Горчица искерә башласа, ак серкә белән шикәр комы салып болгатып алырга кирәк.
- * Горчица үз төсен озаграк сакласын, исе һәм төме әйбәт булсын өчен, аны шикәр комы урынына бал салып ясарга кирәк. (Гадәттә карабодай балы алына.)
- * Терлек ите саргылт төстәге эре тоз белән яхшырак тозлана.
- * Эре тоздан өстәлгә бирелә торган вак ак тоз ясау өчен, тозны кастрюльгә салып, күмелгәнче су агызырга һәм тоз эрегәч, иләккә марля жәеп сөзәргә, аннары төмам суы беткәнче кайнатырга кирәк. Шуннан соң төпкә утырган ак порошокны төегез дө иләк аша үткәрегез.
- * Кыздырыла торган ашамлыкка тоз һәм борыч тигез сеңсен өчен тоз белән борычны бергә кушып болгатырга кирәк (50 г тозга 0,5 г борыч алына).
- * Тозны коры килеш саклар өчен, аның өстенә юкагына крахмал катлавы салып пыяла савытта өстен каплап тотыгыз. Тозны кулланыр алдыннан крахмалны кашык белән жыеп алалар.
- * Теелгән борыч, бөтнек, канәфер һәм башка шундый хуш исле тәмләткечләрне ябык савытта тотарга кирәк.
- * Керән тамыры ачык һавада бик тиз шиңә һәм кибә, аны чистартуы һәм ууы кыенлаша. Кипкән керәнне 4—6 сәгать буена салкын суда тотканнан соң гына чистартып уалар.
- * Уганнан соң керән бик тиз карала башлый. Шуңа

күрә уып бетерү белән керәнгә ак серкә салып болгатырга кирәк.

- * Керән бик ачы булса, уып бетергәч кайнар су белән пешекләп, өстен томалап куегыз.
- * Майлы ит һәм койка янына бирер өчен керәнне каймак яки майонез салып ясау әйбәтрәк.
- * Эзер керәнне табынга чыгарыр алдыннан берәз кызыл чөгөндөр суы салып болгатсаң, тәмле һәм төсө матур була.
- * Сарымсакны чистарту җиңелрәк булсын өчен, аны тастымалга урап, кул белән акрын гына суккалагыз, аның кабыгы кубып төшә һәм чистартуы җиңелләшә.
- * Ашка сарымсакны артык күп салмагыз, ул ашның төмен ала.
- * Сарымсакны картрак терлек итеннән аш пешергәндә, шулай ук койка пешергәндә салалар.
- * Канәфернең тартылганын камыр ашына тотарга, бөтенен исә яшелчә тозлаганда һәм маринадлаганда файдаланырга кирәк.
- * Күе томат пастасы ашка тигез таралсын өчен, аны салкын суда изеп салалар. Томатны ашка аерым кайнатып салырга да була.

ЯШЕЛЧӨ ҺӘМ ЖИЛӘК-ЖИМЕШ

Яшелчәләр һәм жыләк-жимеш витаминнарга, аеруча С витаминна һәм минераль матдәләргә бик бай була. Яшелчәләрне шул килеш тә, тозлап та, пешереп һәм кыздырып та ашыйлар, салкын ашлар әзерләгәндә һәм аш тәмләткечләр итеп тә кулланаалар. Эшкәртәргә уңайлы булсын өчен яшелчәләрнең һәм жыләк-жимешнең бер зурлыктагыларын алырга тырышырга кирәк.

- * Яшелчәләр яңа гына жыеп алынган кебек саклансын өчен аларны караңгы салкынча урында тоталар.
- * Уз формаларын һәм тәмнәрен югалтмасын өчен, тозланган яшелчәләрне естәлгә уз суы белән бирергә кирәк.
- * Яшелчәләрне салкын суда гына юарга кирәк, жылы су аларның исен һәм тәмен ала.
- * Яшелчәләрдән салкын аш әзерләгәндә укроп, петрушка, яшел суган кебек аш тәмләткечләрне күбрәк салырга тырышыгыз. Алар ашамлыкны витаминнарга баеп кына калмый, аны бизи дә.
- * Пешеп житкәч, яшелчәләрне ут естендә озак тотмагыз, югыйсә алар изелеп китәргә һәм төсләрен, исләрен югалтырга мөмкин.

- * Яшелчәләрнең витаминнары күбрәк саклансын өчен, аларны кайнар суга салып пешерегез һәм пешкән вакытта агач кашык белән генә болгатыгыз.
- * Иртәнге якта жыелган яшелчәләр тәмлерәк һәм хуш ислерәк була. Жыйганда аларны бәрелүдән бик нык сакларга кирәк — изелгән яшелчәләр башкаларын да бозарга мөмкин.
- * Чөгендер, кишер, шалкан һәм бәрәңгеге бергә пешерергә ярамый, алар үз тәмнәрен һәм исләрен югалталар. Аларның һәркайсын аерым савытта пешерәләр.
- * Бәрәңге, суган, кишер кебек яшелчәләргә эрчегәннән соң кулдагы караны бетерү өчен кулны өлгерткән кызыл помидор белән ышкырга кирәк.
- * Яшелчә һәм җиләк-җимешләргә эшкәрткәндә кул каралмасын өчен, эшкә керешкәнче кулыгызны ак серкәгә манып алыгыз. Эш беткәч, кулны жылы су белән сабынлап юарга кирәк.
- * Яшелчәләргә табынга бирер алдыннан салкын суда юып берничә минут шул килеш тотарга кирәк. Табынга биргәндә алар әле генә жыеп алынган төсле булалар.
- * Яшел кыярны суда озак тотарга ярамый, ул йомшарып бозыла башлый.
- * Кыяр белән помидорны, әле генә жыелган төсле саклар өчен, тирән савытка салалар да, икенче бер салкын сулы савытка утыртып, өстен каплап куялар.
- * Чөгендер пешкән суны түкмәгез, ә марля аркылы сөзеп берәз шикәр комы салыгыз һәм эчү өчен тотыгыз — ул витаминнарга бик бай һәм тәмле була.
- * Эрчегәндә күзгә ачыттырмасын өчен, суганны учак

алдында чистартыгыз яисә пычакны ара-тирә салкын суга манып алыгыз.

- * Суганны кыздырыр алдыннан онга манып алсаң, ул матур булып кыздырыла һәм тәмле була.
- * Турый башлаган суган артып кала торган булса, аны тозга күмеп куегыз — анда ул шиңмичә әйбәт сакланыр.
- * Суган коры урында һәм пергамент капчыкларда әйбәт саклана.
- * Сарымсакны койка шулпасы пешкән вакытта ук салсаң, койка тизрәк бозыла һәм үз төмен югалта, шуңа күрә сарымсакны койканы савытларга бушатыр алдыннан гына бик вак итеп турап салырга кирәк.
- * Бәрәңге пешергәндә суны бәрәңге күмелерлек кенә салырга кирәк.
- * Бәрәңге сусыл булса, аны бөтен килеш кабыгы белән пешерергә яки кыздырырга кирәк. Изелә торган бәрәңгене исә ботка, пәрәмәч һәм кыстыбый пешерү өчен тоту әйбәтрәк.
- * Бәрәңге пешеп чыгуга суын саркытып 3—5 минут ут өстендә тотсаң, бәрәңге ярмаланып тора, тәмлерәк була.
- * Яшь бәрәңгене парда яки аз гына су салып пешерү әйбәт. Яшь бәрәңге атланмай, каймак яки сөт өстә белән тәмле була.
- * Сөтле бәрәңге тәмле булып пешсен өчен, бәрәңгене башта тозлы суда пешереп алырга, аннары кайнаган сөт өстәп пешерүне давам итәргә кирәк.
- * Яшь бәрәңгене пычак белән кырып әрчемәсәң дә була, берәз тоз сибеп усаң, аның кабыгы тизрәк

кубып төшә. Чистартканнан соң аны озак сакларга ярамый, ул тәмсезләнә, сусылланып китә.

- * Кабыгы белән пешерелгән бәрәңгене 5 минут чама-сы духовкада тотсаң, ул тәмлерәк була. Соңыннан аны чистартып кыздырып бирергә дә мөмкин.
- * Әрчелгән бәрәңгене суда озак тотарга ярамый, аның организм өчен кирәкле матдәләре суга чыгып бетә. Шуңа күрә бәрәңгене пешерер алдыннан гына чистартырга кирәк.
- * Мичтә тәгәрәткән бәрәңгенең өстен дымлы тастымал белән каплап куйсаң, аның кабыгы тизрәк әрчелә.
- * Бәрәңге тәмле булсын өчен, пешергәндә аңа сарымсак салырга кирәк.
- * Салатка дигән бәрәңгене иң ахырдан гына турарга кирәк, чөнки бәрәңге барлык яшелчәләргә караганда тизрәк бозыла.
- * Бәрәңгене мичтә томалап пешергәндә терлекнең эчмаен һәм лавр яфрагы да салсаң, ул тагын да тәмлерәк һәм ләззәтлерәк булып пешә.
- * Иске бәрәңге кыздыру өчен әйбәт булмый. Андый бәрәңгене аш тәмләткечләр салып томалап пешерү яхшырак.
- * Бәрәңге әйбәт тозлансын, тигез һәм тәмле булып кыздырылсын өчен тураганнан соң аңа күмелерлек кенә итеп су салып, тоз өстәп болгатырга һәм шул килеш 5—6 минут тотарга кирәк.
- * Кыздырганнан соң бәрәңгене 4—5 минут бие томилап тотсаң, ул йомшарып китә.
- * Бәрәңге боткасының өсте кипмәсен өчен аңа май сөртеп куярга кирәк.

- * Бәрәңге боткасын кайнаган сөт белән изәргә кирәк. Салкын сөт бәрәңгегә каралта. Каралмасын өчен аны агач тукмак белән төяргә кирәк, иттарткычтан чыгарырга ярамый.
- * Кеймәсен өчен бәрәңге боткасын кабат жылытканда ут өстенә түгел, бәлки кайнар сулы савытка утыртырга кирәк.
- * Миңтә тәгәрәтәсе бәрәңгегә берничә жиреннән пычак очы белән чәнчеп куйсаң, ул ярылып китми.
- * Икенче ашлар өчен бәрәңгегә ит шулпасында пешерсәң тәмле була.
- * Кабыгы белән пешергәндә ярылып китмәсен өчен бәрәңге пешкән вакытта суга ак серкә яки тозлы кыяр яисә помидор суы салырга кирәк.
- * Туралган бәрәңгегә кыздырыр алдыннан кайнар су белән пешекләргә һәм тастымалга салып корытырга кирәк. Болай эшләгәч, ул тизрәк кыздырыла һәм тәмлерәк була.
- * Бәрәңге боламыгына йомырканы ботка берәз суына төшкәч кенә салырга кирәк, югыйсә ул, куырылып китеп, боламыкка тигез кушылмаска мөмкин.
- * Бәрәңгегә кайнар вакытта изәргә кирәк. Суынгач аны изүе кыен була.
- * Пешергәндә таралып китмәсен өчен, тозны бәрәңгегә пешеп чыгар алдыннан гына салырга кирәк.
- * Шулпалы ашка кишерне токмачлап, ә икенче ашка тәгәрмәчләп турасаң матур була. Пылауга аны, изелеп бетмәсен өчен, калыңрак итеп турарга кирәк.
- * Кәбестә ашына кәбестәне ике бармак киңлегендә итеп шакмаклап турап салалар.

- * Суганны ашка ярымбалдаклап, ә аш арты ашларга һәм салкын ашларга салу өчен балдаклап турарга кирәк.
- * Кабакны бөлешкә һәм боткага урман чикләвеге зурлыгында итеп шакмаклап турыйлар.
- * Яшелчә котлетын яшелчәләр кайнар вакытта ясарга кирәк. Суынгач ясалган котлетның тәме булмый. Котлет ясаганда яшелчәгә берәз гына чәй содасы да салыгыз — котлет кызарып һәм кабарып пешәр.
- * Үргән бәрәңгене чистарткач берәз салкын суда тотыгыз — шулай эшләгәндә аның әчесе кими төшә.
- * Бәрәңгенең өшүен кайтару өчен аны тозлы салкын суга салырга кирәк.
- * Яшелчәләрне тозлагач, банкага тутырып, горчица оны сибеп куйсаң, алар озаграк саклана, өстенә ак элпә утырмый. Горчица сипкәннән соң банканың авызын яхшылап каплап куярга кирәк.
- * Тозлы кәбестәне башта салкын су белән юарга, аннары гына турарга кирәк. Башта турап, соңыннан юсаң, аның витаминнары юыла, аннан пешкән ашта тәмле булмый.
- * Тиз пешкәнлектән, яшь кәбестәне ашка иң соңыннан салалар. Ашка салганда аны эре итеп турарга кирәк. Ваклап турасаң, изелеп бетүе бар.
- * Томалап пешергәндә кәбестәгә ак серкә салсаң, ул тизрәк йомшарып пешә. Аңа майсыз табада кыздырылган онны салкын суда болгатып салырга да мөмкин. Бу вакытта кәбестә тагын да тәмлерәк булып, изелмичә пешә.
- * Кәбестә пешергәндә өчә исә чыкмасын өчен кастрюльгә бер теләм ак икмәк салырга яки, кас-

трюльнең капкачын аз гына ачып, ак серкәгә чылатылган тастымал капларга кирәк. Кастрюльгә бер теләм лимон яки лимон кислотасы салырга да мөмкин.

- * Тозлы кәбестә белән кыярны аз гына томат салып пешереп алсаң, ашка салу өчен тәмле була.
- * Кәбестә тозлаганда шикәр түгел, ә алма яки кишер салу әйбәтрәк, шикәр салып тозланган кәбестә тизрәк бозыла.
- * Тозлы кәбестә бозыла башласа, аның өстенә аратирә шикәр комы сипкәләп торырга кирәк.
- * Кәбестә тозланган суда С витаминны бик күп була, шуңа күрә аны түкмәскә, ә яшелчәләрдән салкын ашлар әзерләгәндә файдаланырга кирәк.
- * Туңган башлы кәбестәне ашка эретеп тормыйча шул килеш тә турап салырга була.
- * Башлы кәбестәне озаграк саклар өчен күчәнәнә бау бәйләп салкын урынга элөп куялар.
- * Кәбестә кортлы булса, аны тозлы суда юалар. Кортлар өскә калкып чыккач, аларны чүпләп алырга мөмкин.
- * Салат өчен яшелчәләргә (бәрәңгә, кишер, чөгөндөр, шалканны) кабыгы белән пешерергә кирәк, аларның витаминнары күбрәк сакланачак.
- * Кыяр белән помидорны алдан ук турап һәм тоз сибеп куйрга ярамы, алар үз төсләрен, тәмнәрен һәм формаларын югалталар. Табынга аларны бөтен килеш тә бирергә була.
- * Винегретка майны табынга чыгарып алдыннан гына салырга кирәк. Май урынына майонез салсаң, винегрет бигрәк тә тәмле була. Аз гына шикәр комы һәм сөт салсаң, ул тагын да тәмленеп китә.

- * Чөгендер яки кишер пешергәндә су естәп торырга ярамый, чөнки болай эшләсәң ул озак пешә.
- * Каралмасын өчен кишерне һәм чөгендерне үткен пычак белән тиз генә чистартырга һәм турагач шунда ук пешерергә куярга кирәк.
- * Ашка салыр өчен чөгендерне озынча итеп турап, ак серкә салынган суда пешереп алалар. Ак серкә урынына тозлы кыяр суы салырга да була.
- * Ак чөгендерне кабыгын әрчеп пешерергә кирәк, чөнки аның кабыгы әче бер тәм бирә. Чөгендер пешергәндә тоз салмыйлар, ул аның төсен һәм тәмен ала.
- * Кишерне казып алгач, салкын суда юып, күләгәдә киптерергә, шуннан соң гына әржәгә тутырырга кирәк. Киптермичә тутырсаң, ул бик тиз бозыла.
- * Тизрәк чистарсын өчен кишерне кайнар су белән пешекләп, тастымал белән корытырга кирәк.
- * Кишерне озаграк саклар өчен аның өстенә суган кабыгының суын сибәргә яки коры комга күмеп куярга кирәк.
- * Бозыла башлаган помидорны ташламагыз, ә томат кайнатыгыз: помидорны бик яхшылап чистартканнан соң пешереп алыгыз да, иләк аркылы үткәреп, тоз өстәп тагын берәз кайнатыгыз.
- * Томат банкасын ачкач, томат өстенә берәз тоз сибеп, берничә тамчы үсемлек мае тамызып куйсаң, ул бозылмыйча озаграк саклана.
- * Калын кабыклы помидорны әрчегә кирәк булса, аны тиз генә кайнар суга тыгып алыгыз да салкын суга салыгыз.
- * Кабак пешеп җитмәгән кебек тоелса, аны ут өстеннән алып естен томалагыз да 10—15 минут шул килеш тотыгыз, ул йомшарып китәр.

- * Шалкан яки торманың әче тәмен бетерү өчен, пешергәнгә кадәр аларны кайнар суга салып торырга яки кайнап чыккан суын түгеп, яңадан кайнар су салып пешерергә куярга кирәк.
- * Әче торманы кабыгыннан чистартып телемләп турагач, шунда ук табынга бирегез. Озак тотсаң, аның исе һәм тәме бетә.
- * Тозлы кыяр өстенә күбек чыкса, бер аш кашыгы төелгән кара борычны чүпрәккә төреп кыяр тозланган савытка салырга кирәк.
- * Иртәнге якта жыелган жыләк-жимеш тәмлерәк, хуш ислерәк була һәм озаграк саклана.
- * Изелмәсен өчен жыләк-жимешне кәрзингә жыялар һәм суны күп итеп салып юалар.
- * Шиңгән алманы 15—20 минут салкын суда тотсаң, ул тагын элекке хәленә кайта.
- * Мичтә яки духовкада пешергәндә алманы берничә жиреннән пычак очы белән тишәргә һәм табага берәз гына су салып, шунда тезеп куярга кирәк — ул тиз һәм әйбәт пешәр.
- * Компот һәм варенье өчен туралган алма каралмасын өчен аны аз гына тозлы салкын суга салып 5—6 минут тотарга кирәк.
- * Алманы юка кәгазьгә төреп, коры пычкы чүбе белән аралаштырып әрқәгә тезсәң ул озаграк саклана.
- * Карбызны озаграк саклар өчен аның тышына юка гына итеп парафин сөртеп куярга кирәк.
- * Башта кайнар суда пешекләп алсаң, йөземне нечкә сабакларыннан чистартуы ансатрак була.
- * Кырау төшкәннән соң жыелган балан бик тәмле була. Аннан бәлеш, кесәл пешерергә, хәтта варенье

да кайнатырга мөмкин. Бөлеш пешергәндә баланны измәскә, ә тиз генә салкын суда юып, шикәр комы һәм салат оны кушып эчлек ясарга кирәк.

- * Туңдырылган җиләк-җимешне 3—4 сәгать буена салкынча урында эретергә кирәк. Жылыда эретсәң, аның тәме бетә.
- * Әче җимештән компот пешергәндә, әчелеген киметү өчен, аңа берәз гына тоз салалар.
- * 2—3 мәртәбә ут өстеннән алып, суытып тагын кайнатсаң, варенье тәмлерәк була һәм озаграк саклана.
- * Вареньены кайнаткан савытында суытырга, аннары гына банкаларга тутырырга кирәк. Шулай эшләгәндә ул тигезрәк тутырыла.
- * Күбекләнеп ачый башлаган вареньены шикәр комы салып яңадан кайнатып алырга һәм кечерәк савытларга тутырырга кирәк.
- * Повидло сыеграк булса, аңа он түгел, бәлки ак икмәк яки сохари оны кушарга кирәк.
- * Варенье кайнату өчен шакмаклы шикәр алу әйбәтрәк.
- * Крыжовниктан варенье әйбәт кайнасын һәм җиләкләр изелмәсен өчен, аларның ике башын да энә белән тишәргә кирәк.
- * Озаграк саклансын өчен, варенье өстенә бер бармак калынлыгында шикәр комы салып, банканың авызын сыек парафин белән сыларга һәм пергамент кәгазь белән бәйләп куярга кирәк. Бәйли торган бауны юешлиләр. Шулай эшләсәң, ул тыгызрак бәйләнә.
- * 2—3 төрле җиләк-җимештән кайнатылган компот тәмлерәк була. Озак пешә торган җимешләрне (алма, груша, кара җимеш һ. б.) алданрак салырга

кирәк. Киптерелгән жиләк-жимештән компот кайнатканда жимешләр белән бергә шикәр комы да салалар. Яңа жыелган жиләк-жимештән компот кайнатканда исә башта татлы ширбәт кайнатып алына, аннары гына жиләкләр салына.

- * Варенье шикәрләнмәсен өчен, кайнатканда лимон суы яки лимон кислотасы салырга кирәк.
- * Витаминнарға баету өчен кесәлгә куе жиләк ширбәте дә өстилә. Татлы ширбәтне жиләк-жимеше белән бергә суытырга, аннары гына марля аркылы сөзәргә кирәк. Мондый ширбәттә витаминнар күбрәк саклана. Кесәлгә кайнар чакта ук ванилин, лимон яки апельсин суы салып болгатсаң, тагын да тәмлерәк була.
- * Жиләк-жимеш кесәлен пешеп чыгу белән үк стаканнарға бушатырга кирәк. Зур савытта суытырга калдырсаң, кесәл сулана һәм тәмсезләнә.
- * Суынгач кесәл өстенә элпә утырмасын өчен шикәр комы сибеп куярга кирәк.
- * Лимондагы С витаминны һәм кирәкле матдәләр юкка чыкмасын өчен, аны дәрәс саклый белергә кирәк. Саклау өчен бер үк зурлыктагы лимоннарны алалар. Лимонны саклауның берничә төрле юлы бар.

1. Өлгереп житмәгән лимоннарны бөтен көенчә пыяла банкаларга тутырып, өстен яхшылап каплап, салкынча караңгы урынга куярга кирәк. 2—3 көн торганнан соң банка эче парлана. Аны шунда ук ачып, коры тастымал белән сөртеп алырга да яңадан каплап куярга кирәк.

2. Лимоннарны салкын су белән юып, корытып сөртәләр дә йомырка агына шикәр комы кушып ясалган сыекчага (бер йомырка агына 100—150 г шикәр

комы) салып берәз тоталар. Лимон тышына ак сыекча ябышып кала. Мондый лимон шактый озак саклана.

3. Юып корытылган лимонның кабыгын әрчиләр һәм 0,5 яки 1 литрлы банкаларга кабыгы белән бергә тутырып, естенә лимон күмелерлек итеп шикәр комынан кайнатып суытылган куге ширбәт салалар. Лимонны бер бармак калынлыгында итеп турап салырга да була. Ширбәт ясау өчен 1 кг шикәр комына 300 г су алына.

4. Лимонны шикәр комы белән балны кушып кайнатылган ширбәттә дә саклап була. Ширбәт ясау өчен 1 кг шикәр комына 200 г бал алына. Катнашманы кызарып чыкканчы кайнаталар. Өлгергәнлеген белү өчен аны берәз гына салкын су салынган тәлинкагә тамызып карыйлар. Шартлап сынса, ширбәт өлгергән була. Катнашма берәз суынганнан соң лимоннарны аңа манып алалар да, тәмам суынгач тирән савытка салып салкын урынга куялар.

5. Лимонны саклау өчен юып корыталар да бер бармак калынлыгында итеп турап, коры пыяла банкага тутыралар, аннары естенә шикәр комы салалар (1 кг лимонга 1,5 кг шикәр комы алына.) Аның естенә эретелгән парафин агызып, банканың өстен каплайлар да, салкын караңгы урынга куялар.

6. Лимон көнбагыш маенда да яхшы саклана. Лимонны банкага тутыралар да, аның өстенә көнбагыш мае агызалар һәм капкач белән әйбәтләп каплап куялар.

7. Лимонны бөтен килеш суыткычта 2—3 ай буге саклап була. Бу вакыт лимон кибә, кабыгы катып китә.

Лимон кабыгын ташламагыз, киптереп киём-салым янына әлеп куегыз, ул әйберләргә хуш ис биреп тора.

* Лимонның исе ныграк чыксын өчен аны башта салкын суга салалар, аннары 2—3 минут кайнар суда тоталар.

АШАМЛЫК ҮЛЭННЭР ҺӘМ ГӨМБӘ

- ✦ Кузгалак белән кычытканны май аенда жыю әйбәтрәк. Бу вакытта алар витаминнарга баерак булалар.
- ✦ Кузгалак яки кычытканны чистарткач кайнар суда тиз генә юып алсаң, аларның өче төме кими төшә.
- ✦ Яшь кузгалак яки кычыткан ашын савытның өстен ачык куеп пешерегез. Шулай эшләгәндә аларның үз төсләре әйбәтрәк саклана.
- ✦ Кычытканны кулга бияләй киеп жыялар, ә аш әзерләгәндә кулны өтмәсен өчен кайнар су белән пешекләп алалар.
- ✦ Исе һәм төме әйбәт саклансын өчен, бөтнекне жылсез коры урында киптерәләр. Төеп илгәч яхшы ябыла торган капкачлы савытка салып караңгы урында саклайлар.
- ✦ Гөмбәне яңгыр явып киткәннән соң ук жыймагыз, андый гөмбә тиз бозылучан була.
- ✦ Гөмбә ашы төмле булсын өчен әресе белән вагын бергә салып пешерергә кирәк. Әре гөмбәләр шулпага төм бирсә, ваклары аңа хуш ис кертә.

- * Яңа жыйган гөмбә кыздыру өчен, ә икенче көнгә калганы шулпалы ашка әйбәт була.
- * Киптерергә дигән гөмбәне юмаска кирәк, чөнки ул тәмсезләнә һәм озаграк кибә. Гөмбәне җепкә тезеп җилсез урынга куеп киптерәләр.
- * Гөмбәдән икенче аш пешерү өчен башта вак итәп турап майлы табада кыздыралар, аннары каймак һәм аш тәмләткечләр салып томалап пешерәләр. Болай әзерләнгән гөмбә тәмлерәк була.
- * Киптерелгән гөмбәдән икенче аш әзерләгәндә гөмбәне берәз сөттә тотсаң, ул хуш ислерәк була, йомшарып, тәмлеләнә китә.
- * Шампиньон гөмбәсен чистарткач пешерер яки кыздырыр алдыннан тозлы суга салып торсагыз, ул каралмыйча әйбәт сакланыр. Кыздырганда исә азгына лимон кислотасы яки ак серкә салсаң, ул тыгыз, тәмлерәк була.
- * Кыздырыр алдыннан кайнар су белән пешекләп саркытсаң, гөмбә тыгызланып китә, әчесе бетә.
- * Гөмбәне кыздырганда шактыйгына суы чыга, ләкин аны табадан алырга һәм түгәргә кирәкми, чөнки суы алынган гөмбә начар пешә, тәмсез була.
- * Киптерелгән гөмбәне тиз генә кайнар су белән юып пешекләп алырга, аннары салкын суда тагын бер кат югач, берәз җебетергә һәм шул ук суы белән пешерергә куярга кирәк.
- * Тозлау өчен усак гөмбәсе, ак гөмбә, майлы гөмбә, гөрәҗдә, йөнтәс гөмбә алына. Киптерү өчен ак гөмбә, усак гөмбәсе, каен гөмбәсе яхшы була. Шулпалы ашлар өчен ак гөмбә, усак гөмбәсе, майлы гөмбә, шампиньон яхшы исәпләнә. Кыздыру өчен ак

гөмбә, шампиньон, усак гөмбәсе, каен гөмбәсе, майлы гөмбә әйбәт санала.

- * Әшләпәсен аска таба каратып салсаң, гөмбә тигез тозлана һәм маринадлана, озаграк та саклана.
- * Һәр гөмбәнең үзенә генә хас тәме була. Шуңа күрә аларның һәр төрөн аерым тозларга кирәк. Гөмбә бозылмасын өчен, өстенә берәз гына үсемлек мае салалар.

БАЛЫК

Балык туклыклы һәм жиңел үзләштерелә торган азыклардан санала.

- * Ашамлык әзерләү өчен яңа тотылган, тундырылган һәм тозлы балыктан файдаланыла.
- * Шулла пешерү өчен бәртәс, шыршлака, чөгә, судақ, алабуга, кырпы балыклары әйбәт. Кылчыклы вак балыкларны гомумән шулла пешерү өчен генә тоталар.
- * Филе ясау өчен балыкны тәңкәсеннән чистарталар һәм эчен алганнан соң сөягеннән аералар. Иң әлек башын кисәләр, аннары баш ягыннан тиресен салдырып алалар һәм арка сөяге буйлап сум итен койрыкка таба кисеп чыгалар, соңыннан түшендәге вак кылчыкларын кисеп алалар.
- * Яңа тотылган балык кыздыру өчен, ә тозлы балык пешерү өчен әйбәтрәк була.
- * Яңа тотылган балыкны полиэтилен капчыкка салып суыткычка куйсаң, ул озаграқ саклана.
- * Яңа тотылган балыкны 1—2 көн саклар өчен эчен чистартып, башыннан саңагын алып ташлагыз, эченә һәм тышына шикәр комы сибеп, яхшылап төрөп караңгы урынга куегыз. Яки саңагына ак аракы яисә спирт сөртегез дә кычытканга урап куегыз.

- * Балыкны юганда һәм эчен чистартканда бәргәләргә ярамый. Бигрәк тә эретелгән туң балыкны эшкәрткәндә бик сак булырга кирәк, чөнки балыкның формасы югала, аннан әзерләнгән ашамлык та тәмле булмый.
- * Балыкның бозылмаганмы икәнлеген белү өчен аны салкын суга салып карарга кирәк. Бозылмаган булса, ул шунда ук төпкә бата.
- * Туңдырылган балыкның бозылмаганмы икәнлеген белү өчен, пычак очын ут өстендә кыздырып балыкның тәнненә кадап карарга кирәк. Пычактан ят ис килмәсә, балык бозылмаган була.
- * Туңдырылган балыкны чистартуы кыен, шуңа күрә башта аны эретергә кирәк.
- * Туңдырылган балыкны салкын суга салып эретәләр. Бу вакытта суга бер чөметем тоз да салырга кирәк. Шулай эшләгәндә балыктагы туклыклы матдәләр яхшырак сакланып кала һәм балык тизрәк эри.
- * Тизрәк чистарсын өчен балыкны тиз генә кайнар суга салып алыгыз. Болай эшләгәндә балыкның тәңкәсә яхшырак куба.
- * Балыкны чистартканда бармакны тозга тидереп алсаң, балык кулдан шумый, аны чистартуы да җиңелрәк була.
- * Тозлы балыкның тозын чыгару өчен аны салкын суга салырга, суын бер сәгатътән бер сәгатъкә алыштырып торырга кирәк. 12—24 сәгатътән соң балыкның тозы суга чыгып бетә.
- * Балык түшендәге лайланы бетерү өчен аны тозлы кайнар суга салып алыгыз һәм тоз белән әйбәтләп уыгыз.

- * Кыздырыр яки пешерер алдыннан камбала балыгының аркасы ягындагы кара тиресен кубарып алырга кирәк — ул балыкка эче тәм бирә.
- * Елан балык белән кара балыкның тиресен баш ягыннан салдырып алалар. Туңдырылган балыкның тиресен салдырып алу тагын да жиңелрәк.
- * Тәңкәсен чистартып бетермичә балыкның эчен алмагыз, башта эчен алсаң, тәңкәсеннән чистартуы кыен була.
- * Чистартканда балыкның үте сытылса, аны тиз генә тоз белән уып, салкын су белән юарга кирәк.
- * Балыктан елга суы исе килмәсен өчен, чистартканнан соң аны 2—3 тапкыр тоз белән ак серкә салынган суда юарга һәм салкын суда чайкарга кирәк.
- * Чистартылган һәм юылган балыкны шунда ук пешерергә яки кыздырырга кирәк. Озак торса, ул кибә башлый һәм ашамлыкның тәме бетә.
- * Диңгез балыгы кеше организмы өчен файдалы һәм кирәкле матдәләргә бай була. Әмма мондый балыктан диңгез суы тәме килә. Бу тәмне бетерү өчен балыкны туралган башлы суган яки сыегайтылган лимон кислотасы салып кыздырырга кирәк.
- * Елга яки күл балыгыннан үзенә бертөрле тәм килмәсен өчен балыкны пешергәндә шулпага туралган кишер белән суган яисә берәз тозлы-кыяр суы салырга кирәк.
- * Телемнәре матур чыксын өчен балыкны койрык ягыннан пычакны яткырыбрак кисә башларга кирәк.
- * Шулпа өчен артык майлы балык әйбәт түгел. Андый шулпаның төсе болганчык, үзеннән май тәме килә торган була.

- * Балыктан шулпа пешергәндә аның саңагын алырга кирәк, чөнки ул шулпаның исен, төсен һәм төмен боза.
- * Балыкның башын, койрыгын, канатларын ташламагыз, алардан шулпа пешереп сөзегез дә, эре итеп туралган балык салып, уха эзерләгез. Мондый балык шулпасы бик тәмле була.
- * Шулпа пешергәндә балыкны салкын суга салырга, ө кайнап чыккач, пешерүне акрын гына дәвам иттерергә кирәк.
- * Балык шулпасын ут өстеннән алгач 15—20 минут тотарга кирәк. Шулай эшләгәндә аның вак кылчыклары төпкә утыра һәм шулпаны сөзү җайлырак була.
- * Балыктан шулпа пешергәндә балыкны суга салып ут өстенә кую белән үк тоз сибәргә кирәк. Шул вакытта шулпа һәм балык тәмле була.
- * Ухага балыкны бөтен көенчә яки эре итеп турап салырга кирәк. Суганның да вагын бөтен килеш салыгыз. Болай эшләгәндә шулпа болганмыйча, үтө күренмәле булып пешә.
- * Ухага ике-өч төрле балык салып пешерсәң, шулпа тәмлерәк була.
- * Пешеп чыкканнан соң балык өстенә вак тоз сибеп өстен каплап куйсаң, ул тагын да тәмлеләнеп китә.
- * Сөяксез балыкны суынгач кисүе җиңелрәк була.
- * Балык пешергәндә кастрюль төбенә туралган башлы суган, кишер һәм башка аш тәмләткечләр салып калдырыгыз. Суны балык күмелерлек кенә итеп салырга кирәк. Шулай эшләгәндә балык тәмле һәм ләззәтле булып пешә.

- * Салкын килеш бирү өчен пешерелгән балыкны үз шулпасында суытсаң, тәмлерәк була.
- * Пешкән балык янына пешкән бәрәңге, кыздырылган балык янына кыздырылган бәрәңге бирү әйбәт.
- * Вак елга балыгын томалап пешергәндә майонез да салсаң, ул тагын да тәмлерәк булып пешә.
- * Күл-елга балыгын пешергәндә аш тәмләткечләрне никадәр күбрәк салсаң, шулкадәр тәмлерәк була.
- * Балыкны икенче аш өчен пешергәндә тиресен өскә каратып, ә кыздырганда, киресенчә, аска каратып салыгыз.
- * Вак балыкларны бөтен кеенчә, ә эреләрен аркылыга телемләп турап кыздыралар, кыздырган вакытта балыкның өстен капламаска кирәк — югыйсә ул парланып китә, тәмле булмый.
- * Сөяге алынган балыкны, кыздырганнан яки пешергәннән соң, салкын килеш табынга биргәндә, телемләп кисәләр дә, савытка тезеп, өстенә майонез сибәләр — ул балыкны тәмләндереп җибәрә.
- * Кыздырыр алдыннан балыкны 10—15 минут азгына ак серкә салынган суда тотсаң, ул әйбәтрәк кыздырыла.
- * Кыздырыр алдыннан чистартылган балыкны сөткә салып торсаң, ул тагын да тәмлерәк була.
- * Вак елга балыгын духовкада яки мичтә киптереп табынга бирергә әйбәт. Ләкин аның башта саңагы белән эчен алырга кирәк.
- * Зур кисәкле балыкны тозлы салкын суга салып пешерергә, кайнап чыккач, тагын берәз салкын су өстәргә кирәк. Болай эшләгәндә балыкның тәме яхшы.

шырак саклана. Ә вак балыкларны кайнап чыккан суга салып пешерү әйбәтрәк.

- * Балыкны 5—10 минут лимон (яки лимон кислотасы) суында яисә ак серкәдә тотсаң, ул тәмлерәк булып кыздырыла.
- * Балыкны тиресе белән кыздырганда ике-өч жиренән пычак очы белән чәнчеп куярга кирәк, болай эшләсәң, балыкның тиресе артык жыерылмый, ул тиз һәм әйбәт кыздырыла.
- * Балык тәмле булып кыздырылсын өчен әзер булып алдыннан гына аңа кыздырылган башлы суган да салыгыз һәм 2—3 минут өстен каплап тотыгыз.
- * Балыкны башта онда әвәләп алсаң, ул тигез һәм матур булып кыздырыла. Әмма аны кыздырып алдыннан гына әвәләргә кирәк, чөнки онда әвәләнган балыкны озак тотсаң, ул жебеп китә, тигез кызмый һәм табага ябышучан була.
- * Духовкада кыздырыла торган балык өстенә, кибеп китмәсен өчен, майлы кәгазь ябарга кирәк.
- * Балыкның пешкәнлеген белү өчен аңа берәр очлы әйбер белән кадап карарга кирәк: балыктан карарак төстәге шулпа чыкса, балык әле пешмәгән була, ә инде ак төстә чыкса, балык әзер, дигән сүз.
- Кыздырган чакта, балык ите тигез тозлансын өчен, телемләп туралган балыкны тозлы салкын суга салып тотарга кирәк.
- * Балыкны башта тозларга, борыч сибәргә, аннары онда яки икмәк валчыгында әвәләргә кирәк. Киресенчә эшләсәң, ул тигез тозланмый һәм тәмсез була.
- * Кыздырганда балыктан елга суы тәме килмәсен өчен, аның өстенә юка гына итеп туралган бәрәңге салыгыз.

- * Корбан балыгын чистартканнан соң, башыннан саңагын алып, бөтен көенчә кыздыралар.
- * Кәрәкә балыгын кыздыргач, каймак сибеп духовкада пешереп алсаң әйбәт була. Духовкага куйгач, балыкка ваклап туралган кыздырылган башлы суган да салырга кирәк.
- * Балык кыздырганда май чәчрәмәсен өчен табага тоз салырга кирәк.
- * Балыктан койка ясаганда сөяксез балык алырга тырышыгыз. Кылчыклы балыктан пешкән койканы ашавы кыен була.
- * Койка ясаганда желатинны салкын суга салып жәбетегез. Кайнар суга салсаң, ул укмашып китә.
- * Балык котлеты ясау өчен сөяге аз булган итләч балыклар алына. Судак, чуртан, жәен балыгы моның өчен бигрәк тә әйбәт.
- * Балыктан котлет ясаганда котлет массасына ак сиңнан пешерелгән икмәк валчыгын сөттә изеп салсаң, котлет тәмлерәк була.
- * Балык котлеты массасына аз гына пешкән балык өстәсәң дә котлет тәмле булып, кабарып пешә.
- * Тәрәч балыгыннан котлет ясаганда эремчек кушсаң, котлет йомшак һәм тәмле була.
- * Балык котлетына башлы суганны иттарткычтан чыгармыйча майда кыздырып салу әйбәтрәк.
- * Елга-күл балыгыннан котлет ясаганда йомырка салмагыз, ул котлетның төсен ала һәм аны катыра. Ә диңгез балыгыннан котлет ясаганда йомырка кушарга кирәк. Йомырка салмасаң, ул таралып китә, тигез һәм матур булып кызмый.
- * Балык котлеты янына бәрәңге боламыгы яки пешкән эре бәрәңге бирү әйбәт.

- * Жәен балыгы бик майлы була. Шуңа күрә ул кыздыру һәм бәлеш пешерү өчен әйбәтрәк.
- * Камыр ашлары пешерү өчен жәен, кара балык, чуртан һәм судак әйбәт була.
- * Бәлеш өчен әзерләнган балыкны эчлөккә салганчы ике минут чамасы кайнар суда тотарга кирәк. Шулай эшлөгәндә ул тыгызланып китә һәм пешкәндә таралмый.
- * Осетр (мәрсин) балыгын пешеп житкәч 10—15 минут шулпасында тотарга, шулпадан суына башлагач кына алырга кирәк. Шулай эшләсәң, балык ите тәмлеләнә китә.
- * Осетр, севрюга (чөгә) кебек балыкларны пешергәндә аш тәмләткечләрне азрак салырга кирәк. Болай эшлөгәндә балыкның үзенә генә хас тәмле исе яхшырак саклана.
- * Тәрәч балыгын парландырып пешерү әйбәтрәк. Пешерер алдыннан берничә минут буена аны ак серкә салынган суда тоталар.
- * Корбан балыгы, кәрәкә, чабак балыгының башынан шулпа пешермәгез, ул әче була.
- * Балык икрасын элпәсеннән аеру өчен илөккә салырга һәм акрын гына баскалап илөк аша чыгарырга кирәк. Икраны эмаль кастрюльгә салып, элпәне махсус агач белән элөктереп алырга да була.
- * Икраны, озаграк саклар өчен, пыяла банкага тутырып, өстенә көнбагыш мае салып капларга һәм салкын караңгы урынга куярга кирәк.
- * Икрадан тәбә ясаганда, аны алдан ук тозлап куярга кирәк. Пешерер алдыннан гына тозласаң, ул тигез тозланмый.

- * Балык тозлау өчен эмаль кастрюль яки имән кисмәк әйбәт. Башта аның саңагы белән башын тозлылар, аннары башка урыннарын әйбәтләп тоз белән уалар да савытка тыгызлап тутырып, өстен авыр әйбер белән бастырып каплап куялар. 1 кг балыкка 150—200 г тоз алына.
- * Тозлы балыкны 1—2 сәгать йорт квасында яки чәйдә тотсаң, аның тозы кими төшә.
- * Селедканы чистартып, телемләп кискәч, пыяла савытка тутырып, аңа берәз гына көнбагыш мае, горчица салып салкын урынга куйсаң, ул йомшарып, тәмлеләнәп китә.
- * Селедка артык тозлы булса, чистарткач аны салкын сөткә яки чәйгә салып тотыгыз, аның тозы кими төшәр һәм балык йомшарып китәр.
- * Элек кыздырылган балыкны яңа гына кыздырылган балык белән бергә жылытмаска кирәк, чөнки балык тиз бозылучан була.
- * Балык кыздырганнан соң калган майны бәрәңге кыздыру өчен тотыгыз. Моның өчен аны башта иләк аша сөзеп куярга кирәк.

Кысла

- * Кысланы тәмләткечләр салып, тере килеш пешерәләр. Ул бик тиз бозылучан, шуңа күрә кысланы пешеп чыгу белән табынга бирәләр.
- * Пешергәндә кысланың бертигез зурлыктагыларын алырга кирәк. Шулай эшләсәң, ул тигез пешә һәм тәмле була. Кысла су кайный башлаганнан соң 7—10 минут үткәч пешеп чыга. Пешкәнче кысланың төсө яшел, пешеп чыккач кызыл була.
- * Пешеп чыкканнан соң кысланы ут өстеннән алып 4—5 минут шулпасында көе тотсаң, ул тагын да тәмлеләнәп китә.

КОШ ИТЕ

- ✦ Кош ите шулпа пешерү өчен генә түгел, икенче ашлар эзерләү өчен дә тотыла. Тавык, каз, күркә итен кыздырып, пешереп, томалап пешереп эзерлиләр. Котлет ясау өчен карт тавык яки күркә итен алу яхшырак. Котлетка атланмай да кушсаң, ул тагын да тәмлерәк булып кыздырыла.
- ✦ Ашамлык эзерләгәндә кош итенәң яшьрәген сайлап алырга тырышалар. Тавыкның картмы-яшьме икәнлеген белү өчен түшенә ике бармак белән басып карарга кирәк. Яшь тавыкның түш сөяге тотып карауга йомшак була һәм жиңел сына.
- ✦ Тавык түшкәсен этәчнекенән аеру өчен тиресен яхшылап карарга кирәк. Тавык түшкәсенә тиресе калын, саргылт төстә, ә этәчке зәңгәрсү төстә, мае юка, ә ботында шпорлары була.
- ✦ Тавыкның бала йонын йолкуы бик кыен. Шуңа күрә аның тиресен он белән ышкыйлар. Шулай эшләгәндә тавыкның вак йоннары тырпаеп кала һәм аларны янып торган ут өстендә өтәләр.
- ✦ Тундырылган кошны бүлмәдә эреткәч кенә чистарта башларга кирәк. Шулай эшләсәң, аның тиресе ертылмый.
- ✦ Тавыкның пешкәнме-юкмы икәнлеген белү өчен ботын ике бармак белән кысып карагыз, ул жиңел кысылса, тавык пешкән була.

- * Кош итеннән котлет ясаганда сөт өсте яки сөт кушсаң, котлет кабарып һәм тәмле булып пешә.
- * Кош итеннән ясалган котлетны кипмәгән ак икмәк валчыгында әвәлэргә кирәк, кипкән икмәк валчыгында әвәләсәң, итнең тәме югалырга мөмкин.
- * Каз яки үрдәк каклаганда бот төпләре белән канат астын әйбәтләп тозларга кирәк. Чөнки кош итенең ул урыннары тизрәк бозылучан була.
- * Тутырган тавык пешерү өчен тавыкның яшырәк һәм симезрәген, яңа гына чалынганын сайлап алыгыз. Карт һәм ябык тавык яки этәч итенең тиресе итеннән аеру бик кыен, аның тиресе бик тиз ертылучан һәм пешкәндә ярылучан була.
- * Тутырган тавыкка йомырка сыекчасын артык күп салмагыз. Тавыкның шартлап китүе һәм сыекчаның агып чыгуы мөмкин. 1 кг тавыкка 7—8 данә йомырка җитә.
- * Тавыкны тутырып бетергәч бик каты кайнап торган суга салмагыз. Тозны берәз кайнагач салалар. Шул вакытта тавык тигез һәм тәмле булып пешәр.
- * Тутырган тавыкны пешеп чыккач духовкага куеп алсаң, аның тиресе кызарып, матурланып китә.
- * Тутырган тавык суда ярылып китмәсен өчен, аны марляга төреп салалар. Шулпадан чүпрәк тәме килмәсен өчен, аңа чистартылган бәрәңге дә салырга кирәк.
- * Тутырган тавыкны башка төрле азыклар пешә торган суга салмагыз, үзен генә аерым савытта пешергез. Ярылмасын өчен аны җылымса суга салырга киңәш ителә.
- * Тавык муенын 2—3 минут кайнар суда тотып алсаң, ул тутыру өчен җайлы була.

- * Эзер тутырған тавык эчендәге йомырка таралып китмәсен өчен тутырған тавыкны ваклап түгел, ә дүрткә генә бүләргә кирәк.
- * Тутырған тавык пешергәндә ярылып китмәсен өчен кайнап чыкканнан соң эчендәге һавасын нечкә энә белән тишеп чыгаралар.
- * Казны алма белән тутырып кыздырганда алманы тозламыйча, аз гына шикәр комы салсаң, ул тигез, матур пешә. Ә казның эчен алдан әйбәтләп тозларга кирәк.
- * Тавыкның боты белән канатлары тырпаеп пешмәсен өчен, аларны түшкәгә орындырып жыеп бәйләргә, яисә канатын кирегә борып куярга да түшеннән түбәнрәк урында тишек тишеп, ботын шунда беркетеп куярга кирәк. Шулай эшләсәң, тавык жыйнак, матур булып пешә.
- * Кош итеннән аш пешергәндә карт ит белән яшь итне бергә салып пешермәскә кирәк, яшь итнең тизрәк пешеп изелеп китүе бар.
- * Кош итен пешеп чыгу белән үк телемләп кисмәгез, ул бераз суына төшсәң, суыңан кош ите әйбәтрәк киселә.
- * Тавык һәм күркә ите токмачлы һәм ярмалы ашларга, каз-үрдәк ите борчак һәм яшелчә ашына әйбәт була.
- * Пешкән тавык янына бүрттереп пешерелгән дөгә, пешкән эре бәрәңгә бирү әйбәт.
- * Симез каз-үрдәк итеннән аш пешергәндә өстендәгә өресен әледән-әле жыеп торыгыз — май каты кайнап шулпаның тәмен алуы бар.
- * Симез каз яки үрдәк итен терлек ите белән бергә салып пешерү әйбәтрәк. 500 г терлек итенә 250 г кош ите алына.

- * Чебеш итеннән пылау пешергәндә аны башта бөтен көенчә майда кыздырып алырга, аннары турарга кирәк, ул тигез һәм матур киселә, тиз һәм тәмле булып пешә.
- * Пешеп чыккач, тавык итенә аз гына тоз сибеп куйсаң, ул тагын да тәмлеләнәп китәр.
- * Яшь тавык яки чебеш ите пешергәндә, таралып китмәсен өчен, чистартып бетергәч аны лимон суында яки лимон кислотасы салынган суда юарга кирәк.
- * Тавыкның муен һәм башка сөякләрен коры (майсыз) табада кыздырып салсаң, шулпаның төсө матур һәм тәмә дә әйбәтрәк була.
- * Казның баш-аягыннан шулпалы бәрәңге бөлешә яки бәрәңге шулпасы пешерсәң әйбәт була.
- * Кошның эче, башы һәм аякларыннан бәрәңге шулпасы тәмле була. Әмма аларны башта салкын суда юарга, аннары кайнар су белән пешекләргә кирәк.
- * Кош итен озак итеп юмагыз — аның тәмә бетә.
- * Тавык итен алдан тозлап куярга ярамый, чөнки аның тәмә шулпага тиз чыга һәм аш тәмсезрәк була.
- * Тавык итеннән аш пешергәндә шулпага лавр яфрагы салмагыз — ул ашның төмөн ала.
- * Артык карт тавыкны 1—2 сәгать ак серкә салынган суда тотсаң, ул тизрәк пешә. Карт тавык итен төлемләп сөттә пешерсәң дә бик йомшак, тәмле була. Карт тавыкны башта аз гына суда пешереп, аннары духовкада яки мичтә кыздырып алсаң, ул тагын да тәмлерәк була.
- * Карт күркә итен пешергәннән соң өлешләргә бүлеп тирән савытка салырга һәм каймак өстәп, томалап, берәз ут өстендә тотарга кирәк.

- ✦ Тавык ите белән каз-үрдәк итен бергә пешермәскә кирәк, чөнки аларның үзләренә генә хас исе һәм төмә бетә.
- ✦ Бик симез казны һәм үрдәкне эшкәрттер алдыннан салкын урында тотарга кирәк. Шулай эшләсәң, аның мае ката һәм чистартырга җиңелрәк була.
- ✦ Кош итен бөтен көенчә кыздыру өчен башта эчен-тышын тоз белән уарга кирәк. Әгәр тозны кыздырган вакытта сипсәң, кошның өсте тигез кызмый һәм ярыла.
- ✦ Салкын аш өчен тавыкны кыздырып бирү әйбәтрәк.
- ✦ Симез каз-үрдәкне бөтен килеш көйдерми кыздыру өчен башта аның өстенә салкын су бөркергә, аннары үзеннән чыккан майлы шулпаны сипкәләп торырга кирәк. Бу вакытта духовка артык кызу булмаса тиеш. Никадәр акрын кыздырылса, кош ите шулкадәр төмлерәк була.
- ✦ Майда кыздырылган чебешне тирән савытка салып томалап торсаң, ул тагын да йомшарып китә. Озаграк саклансын өчен аны тирән кастрюльгә салып, өстенә эретелгән туңмай сибәргә һәм салкын урынга куярга мөмкин.
- ✦ Камыр белән урап кыздырганда башта казны әйбәтләп тозларга, аннары майлап камыр белән уарга кирәк.
- ✦ Үрдәк бик майлы булса, аны ваклап турап, бәрәңгә белән томалап пешерегез. Пешкән чакта ваклап туралган тозлы кыяр яки кәбестә дә салсагыз, тагын да әйбәтрәк булыр.
- ✦ Этәч итен табынга кыздырып бирү әйбәтрәк, кыздырган чакта аңа яхшылап каймак сөртегез. Ул итне йомшартып җибәрә.

- * Карт кош итен кыздырыр алдыннан пешереп алырга, аннары кайнаган жылы су белән юарга кирәк. Шулай эшләсәң, ул тигез, матур булып кыза.
- * Бәрәңге тутырып кыздырганда, казның башта өчен әйбәтләп тозларга, аннары бөтен бәрәңгеләрне майда кыздырып алырга кирәк. Шулай итеп тутырсаң, бәрәңге яхшы пешә, каз ите дә тәмлерәк була.
- * Кыздырылган каз-үрдәк ите янына томалап пешерелгән кәбестә, пешкән алма бирсәң әйбәт була.
- * Яшь чебеш ите шулпа өчен әйбәт түгел. Аны кыздырып кына бирергә кирәк.
- * Кош итен бөтен килеш майда кыздырыр өчен башта яхшылап чистартырга һәм юарга, тышын чиста тастымал белән корытып сөртөргә кирәк. Кошны сулы килеш кыздырсаң, су майга кушылып, ит тиз һәм тигез кызмый. Ә озак кыздырсаң, аның катып китүе бар.
- * Кош итенең кызып житкәнлеген белү өчен шырпы кадап карарга кирәк. Шырпы жиңел кадалып, чиста көе чыкса һәм кадалган урында саргылт шулпа күренсә, ит кызып житкән була.
- * Каклаган каз-үрдәктән аш пешергәндә итне башта салкын суда бик әйбәтләп юарга, аннан соң кайнап торган суга салып тиз генә кайнатып алырга, шулпасын түгеп, итне яңадан салкын суга салып кайнатып пешерергә кирәк.
- * Каклаган казны табынга бирү өчен аны алдан пешереп алырга кирәк.
- * Кыргыз каз яки үрдәк итен табынга кыздырып бирегез — аларның шулпасы артык тәмле булмый.

- * Кыргыз каз яки үрдәк ите тәмлерәк булсын өчен, аны терлекнең эч мае белән майлап, 10—15 минут тотарга кирәк.
- * Кыр казын суда пешереп алганнан соң телемләп турап савытка салырга һәм, тәмләткеч һәм каймак салып, өстен каплап томалап пешерергә кирәк.
- * Кыргыз кош итен акрын гына кайнап торган суга салып пешерегез. Кайнап чыкканнан соң шулпага ак серкә, туралган башлы суган, кишер, тоз, борыч салып, акрын гына пешерәләр. Болай эшләгәндә кыргыз кош ите тәмлерәк булып пешә.
- * Кыргыз кош итен пешерер алдыннан ак серкәдә маринадлыйлар, шул вакытта ул йомшарып китә. Маринад ясар өчен 1 л суга 200 г ак серкә, 100 г суган, 100 г кишер, 1—2 данә лавр яфрагы кирәк. Тоз, борыч, шикәр комы төменә карап салына.
- * Кыргыз кошны кыздырыр алдыннан сөткә салып салкын урында тотсаң, кыздыргач ул тәмлерәк була.
- * Кыргыз кош итен сөттә пешерсәң дә бик тәмле була. Аңа башлы суган, кишер салыгыз һәм пешеп җиткәч сөттә килеш суытыгыз. Аннары корытып сөртеп кыздырып алыгыз.

ИТ АЗЫКЛАРЫ: ШУЛПА ҺӘМ АШ АРТЫ АШЛАР

Симезлегенә һәм арыклығына карап, итне өч категориягә бүлеп йөртәләр. Беренче категорияле иткә — түгәрәк, икенче категориялесенә — шакмаклы, ә өченче категорияле иткә өчпочмаклы штамп куела.

Яшь сыер һәм бозау ите ачык кызыл төстә, тыгыз була, сүле агып тормый, мае аксыл төстә; карт сыер ите исә куге кызыл төстә, саргылт һәм йомшак майлы була.

Сарык ите ачык кызыл төстә, тыгыз, сызылып киткән май катламы була. Әйбәт итнең мае тиз куба, сүле агып тормый.

Ат ите куге кызыл төстә, мае эре бөртөклә сары төстә була, итеннән җиңел аерыла.

Йорт куянының ите аксыл һәм бик тыгыз, мае ак төстә була һәм тиз эри.

* Яшь сыер ите кыздырырга һәм икенче аш өчен пешерергә, ә карт сыер ите шулпага әйбәт була.

* Бозау ите кыздырырга һәм томалап пешерергә әйбәт. Ябык итне бер кән буге сөттә тотарга, пешергәндә сарымсак та салырга кирәк.

* Ат итен гадәттә кыздыру яки казылык ясау өчен тоталар. Аның шулпасы тәмле булмый.

- * Сарык ите шулпага да, икенче ашлар пешерү өчен дә әйбәт.
- * Ә куян итен кыздырып яки томалап пешереп бирәләр.
- * Татар ашлары арасында шулпа — аш зур урын алып тора. Шулпаның тәмлелеге һәм туклыклылыгы аның ничек әзерләнүенә, аш пешерү өчен нинди азыklar алынуга бәйле. Кастрюльгә кайчан нәрсә салырга һәм күпме вакыт пешерергә икәнлеген дә яхшы белергә кирәк.
- * Терлек итеннән шулпа пешергәндә итне сөягеннән аерып, араланган сөякне чапкалап шулпага салырга кирәк. Сөяк 2—3 сәгать пешкәннән соң итен салып пешерүне дәвам итсәң, шулпа тәмле була.
- * Шулпа пешергәндә итне салкын суга салып кайнатып чыгарырга, аннары акрын гына кайнатып пешерергә кирәк. Шулай эшләсәң, шулпа тәмле була.
- * Шулпага тозны ит белән бергә салмагыз. Тоз итнең туклыклы матдэләрен шулпага тизрәк чыгара, итнең тәме бетә, ул озаграк пешә. Шуңа күрә ашка тозны ит пешеп чыгар алдыннан гына салырга кирәк.
- * Пешеп чыккач итне 2—3 минут бие шулпада тотыгыз. Шулай эшләсәң, ит йомшарып, тәмлеләнәп китә.
- * Шулпаның күбеген шулпа акрын гына кайнап торганда жыеп алырга кирәк. Каты кайнаганда жыйсаң, ашның төсе болганчык була, өре белән бергә мае да кушылып китәргә мөмкин.
- * Сөяктән чыккан майлы желекне шулпада эретеп бетермәскә, ә яшелчеләр кыздыру өчен тотарга кирәк. Шулпада кайнаган желек ашның төсен һәм төмен боза.

- * Артык майны жыеп алыр өчен шулпа өстеннән кәгазь салфетка йөртеп чыгалар.
- * Тозлы ит шулпасында кәбестә һәм борчак ашы пешерергә мөмкин.
- * Кайнап торган шулпага салкын су өстәмәгез, ул аның төмен ала. Шулпага суны башта ук чамалап салырга кирәк.
- * Шулпа бик тиз кирәк булганда итне иттарткыч аркылы чыгарып тиз генә пешереп алыгыз. Пешкән иттән сумса ясарга була.
- * Төпкә утырган өре өскә күтәрелсен өчен, шулпага бер стакан салкын су салыгыз.
- * Шулпа өстеннән жыеп алынган өрелә табада бер кат кайнатып алганнан соң марля аркылы сөзегез дә яшелчә кыздыру өчен тотыгыз.
- * Умыртка, муен сөякләрен озак кайнатырга ярамый — алар шулпаның төмен һәм төсен боза, аны болганчык итә.
- * Сарык койрыгы токмачлы ашка һәм яшелчә ашларына салырга әйбәт. Ләкин аны, ят исе чыгып бетсен өчен, пешерер алдыннан 1—2 сәгать салкын суда тотарга кирәк.
- * Терлек башын пешерергә салганда миен һәм күзен алырга кирәк, чөнки алар шулпаны болганчык итә.
- * Пәрәмәч, пилмән һәм сумса янына бирелә торган шулпа үтә күренмәле булсын өчен, марля аркылы сөзгөч, акрын гына кайнап торган шулпага агын аз гына салкын суда болгатып чи йомырка салырга кирәк. Шулпаны ут өстеннән алгач, төерләре төпкә утыра. Шуннан соң аны марля аркылы сөзәләр дә кайнарлап табынга бирәләр.

- * Итле шулпа икенче көнгә калса, итне шулпадан алып салкын урынга куярга кирәк, чөнки шулпада калган ит тизрәк бозыла.
- * Туңдырылган ит начар пешә, шуңа күрә башта аны бүлмә температурасында эретергә кирәк.
- * Суынган аш өстеннән каткан майны жыеп алырга кирәк, чөнки майның акрын эрүе аркасында жылытканда шулпаның әчүе мөмкин.
- * Токмачлы аш пешергәндә токмач өскә күтәрелү белән ашны ут өстеннән алырга кирәк. Озак кайнаган токмач изелеп ашның төмен ала, төсен боза.
- * Шулпа артык тозлы булса, чиста марляга бер кашык он, манный ярмасы яки дөгә төрөп, кайнап торган шулпага салып кайнатып алырга кирәк.
- * Чапканнан соң сөякне майсыз коры табада кыздырып ашка салсаң, шулпа матур кызгылт төстә була, төме әйбәтләнә. Кишер белән суганны майсыз коры табада кыздырып салсаң да шулпаның төсе матур була.
- * Ашка итне вак итеп турап салсаң, шулпа тәмлерәк һәм ләззәтлерәк була.
- * Шулпаның төсе үтә күренмәле булсын өчен итне зуррак кисәкле итеп салырга кирәк.
- * Яңа пешкән аш белән калган ашны бергә кушып жылытырга ярамый, чөнки ашның төме бетә һәм төсе бозыла. Калган ашны акрын гына болгата-болгата сүлпән утта жылытырга, жылынып җиткәч тиз генә кайнатып алырга кирәк.
- * Итнең бозылмаганмы икәнлеген белү өчен бармак белән басып карарга кирәк. Тиз батмаса һәм чокыры тиз тигезләнсә, ит бозылмаган була.
- * Итне кайнар суда юмагыз, ул аның төмен бетерә.

- * Итне сөягеннән пешкәч аерырга кирәк. Пешкән ит сөягеннән жиңел аерыла.
- * Итне пешерер яки кыздырыр алдыннан гына турагыз, алдан турап куйсаң, аның сүле агып бетә һәм ашамлык тәмсез була.
- * Икенче ашлар өчен итне, күмелерлек кенә итеп кайнар су салып, сүлпән ут өстендә акрын гына пешерергә кирәк.
- * Жәпселләрен аркылыга кисеп турасаң, ит кисәкләре матуррак була һәм алар кискәндә таралмый.
- * Калган ашны жылытканда, итен шулпадан алып, майлы кызган табада кыздырсаң, ит яңа гына пешеп чыккан кебек тәмле һәм ләззәтле була.
- * Парда пешерү өчен котлетны иләккә яки тишекле савытка салалар да кайнап торган тозлы сулы кастрюль өстенә утырталар.
- * Кыздырыр алдыннан карт терлек итен горчица сөртеп 15—20 минут тотсаң, ул тиз һәм йомшак булып кыздырыла. Аны берәр сәгать ак серкә салынган суда тотарга да була. Кыздырыр алдыннан аны, ике бармак калынлыгында турап, берәз төеп йомшартырга кирәк.
- * Карт сыер яки ат ите тәмлерәк булып кыздырылсын өчен, аны берничә жирдән пычак очы белән тишкәләп, шул тишекләргә сарыкның эретелмәгән эч маен салырга кирәк.
- * Тизрәк пешсен өчен карт ит пешә торган шулпага тоз белән борыч салыр алдыннан берәз ак серкә салырга кирәк.
- * Икмәк валчыгында әвәләп кыздырылган ит ләззәтлерәк була.
- * Духовкада яки мичтә итне эре кисәкле итеп кыздырганда өстенә өледән-эле үзеннән чыккан шул-

паны сибеп торырга кирәк, салкын шулпа салсаң, ит катып китә һәм озаграк кыза.

* Итне тоз һәм борыч сибеп 3—5 минут буге салкында тотсаң, ул тәмлерәк булып кыздырыла.

* Итне 50—100 г лы кисәкләргә турап кыздырганда савытның өстен япмагыз, югыйсә ит кызмый, ө пешә һәм таралып китә.

* Икмәк валчыгында әвәләгәч, итне шунда ук кыздырырга кирәк, югыйсә сүле агып аның бөтен төме бетәргә мөмкин. Кыздырган вакытта никадәр генә күп булса да маен жыеп алмаска кирәк.

* Итне салкын табага салып кыздырсаң, сүле шунда ук агып бетә дә, ит тәмсезләнеп кала. Шуңа күрә аны кызган майлы табада гына кыздырырга кирәк.

* Кыздырганнан соң йомшак итне духовкага куеп тормагыз, ул анда катып кына китә һәм тәмсезленә.

* Итне духовкада яки мичтә кыздырганда пычак очы белән чәнчеп карамагыз, югыйсә сүле агып итнең төме бетә.

* Әрә кисәкле итне кыздырган вакытта ешрак әйләндерергә кирәк, югыйсә итнең бер ягы кызарып, икенче ягы пешми калырга мөмкин.

* Яңа гына чалынган терлек ите тигезрәк һәм әйбәтрәк тозлана. Тозлый торган итне юарга ярамый, чөнки болай эшләгәндә ул тигез тозланмый һәм бозылырга мөмкин.

* Тозлы итнең тозын чыгару өчен итне бер тәүлек буге салкын суда тотарга, суны 3 сәгатьтән 3 сәгәتكә алыштырып торырга кирәк. Тизрәк кирәк булганда итне 40—50 г лы кисәкләргә турап 3—4 сәгать буге суда тоту да жите.

- * Терлек итеннән котлет ясаганда чи иткә пешкән итне кушарга ярамый, андый котлет тиз бозыла торган була.
- * Котлетка суганны артык күп кушарга ярамый, ул аның төмөн ала һәм тизрәк бозылуына сәбәп була. Суганны котлетка гадәттә иттарткычтан чыгармыйча турап кына кушалар. Суганны котлетка кушмыйча, табада котлет белән бергә генә кыздырырга да мөмкин.
- * Котлет ясаганда артык симез ит алмаска кирәк. Чөнки кыздырган чакта аның мае эреп бетеп, котлеттан икмәк төмө килүчән була, котлет таралып та китәргә мөмкин. Кыздырганнан соң котлетны духовкага яки мичкә куеп алсаң, ул тагын да төмлерәк булып китә.
- * Котлетка искергән бодай икмәгә кушу әйбәтрәк. Яңа пешкән икмәк иткә тигез кушылмый һәм аңа өчкелтем төм бирә. Иткә кушу өчен икмәкнең йомшагын гына алалар. Аны башта сөттә яки суда жебетергә кирәк. 100 г сум иткә 25 г икмәк алына.
- * Котлет өчен тартылган ит бик майсыз булса, котлет төмлерәк булсын өчен, аңа ваклап туралган терлек мае салырга кирәк.
- * Пилмән, пәрәмәч өчен эчлек ясаганда сыер итенә майлы сарык ите кушу әйбәтрәк.
- * Пәрәмәч итен чапканда яки иттарткыч аркылы үткәргәндә берәз гына ак икмәк жебетеп салсаң, эчлек йомшак һәм төмле була.
- * Пилмән эчлегә артык кую булса, пешкәч, ите катып китә, пилмән төмле булмый, шуңа күрә эчлеккә сөт яки шулпа кушарга кирәк.
- * Пилмәнне кайнап торган шулпага яки тозлы суга

салып пешерэлэр. Салкын суга яки шулпага салсаң ул бик тиз ярыла һәм изелеп бетә.

- ✱ Пилмән яки пәрәмәч өчен эчлек эзерләгәндә суган белән борычны ит эзер булыр алдыннан, ягъни икенче тапкыр иттарткычтан чыгарганда гына салырга кирәк.
- ✱ Сумса өчен итне башга томалап пешерергә, аннары гына иттарткыч аркылы чыгарырга кирәк.
- ✱ Тартылган иттән пәрәмәч яки пилмән ясаганда аңа йомырка кушмагыз, чөнки йомырка эчлекне катыра.
- ✱ Тартылган яки чабылган иткә берәз гына ак серкә салып 3—5 минут тотсаң, ул йомшарып, тагын да тәмлеләнәп китә.
- ✱ Өчпочмак пешергәндә эчлеккә салкын шулпа салмагыз, ул бәрәңгегә каралта һәм катыра.
- ✱ Өчпочмакның бәрәңгесә тигез пешсен өчен, кайнар шулпаны өчпочмак мичтә 20—30 мин торганнан соң гына салырга кирәк.
- ✱ Казылыкны тутыргач, 3—4 көн бие салкында яки кар астында тотыгыз. Болай эшләгәндә тоз һәм борыч иткә әйбәт сеңә, казылыкны киптерү яки пешерү жиңелрәк була.
- ✱ Озак какланган колбасаның кабыгын чистартуы кыен, шуңа күрә аны 2—3 минутка кайнар суга салып алырга кирәк.
- ✱ Колбаса яки казылыкның кисеп алынган жиренә йомырка сарысы сөртеп куйсаң, ул бозылмый саклана.
- ✱ Койканы кискәннән соң савыт төбен тиз генә кайнар суга тидереп алсаң, койка тизрәк куба.

- * Кәжә итеннән килә торган үзенә бертөрле исне берү өчен итне сарымсак белән уарга кирәк. Пешергәндә дә аны сарымсак салып пешерү яхшырак. Кәжә ите кыздырып бирү өчен әйбәт була.
- * Йорт куяны итен аз гына ак серкә салынган салкын суда тотсаң, аның каны чыгып бетә, ит йомшарып китә.
- * Үпкә-бавырдан ясалган тутырма тигез киселсен өчен пычакны кайнар суга тыгып алырга кирәк.
- * Картаны башта бик әйбәтләп чистартырга, пешкәндә суын 4—5 тапкыр алыштырырга кирәк. Майлы өресен әледән-әле жыеп алып торалар. Шулка артык майлы булса, карта тәмле булып пешми. Аны табынга салкын көе бирергә, әмма башта тагын бер кат ит шулкасында пешереп алырга кирәк.
- * Терлек мие ашны болганчык итә, шуңа күрә аны шулкага салмыйлар, ә серкә салынган суда тотканнан соң онда әвәләп майда кыздыралар. Тозлы суда пешекләп алсаң, аның әлпәсе бик тиз куба.
- * Пешерер алдыннан сыер жилинен, турап, 3—5 сәгать салкын суда тотарга һәм шулка вакыт эчендә суны 2—3 тапкыр алыштырырга кирәк. Шулай эшләгәндә аның үзенә генә хас исе бетә, жилин тыгызланып китә.
- * Кыздырыр алдыннан бөөрне кайнар су белән пешекләп алырга кирәк. Шулка көе генә кыздырсаң, ул каты була.
- * Сумса өчен үпкә белән бавырның һәркайсын аерым савытта пешерергә кирәк. Бергә пешерсәң, аларның үзләренә генә хас тәмле исләре бетә.
- * Бавыр тәмле, йомшак булсын өчен, кыздырыр алдыннан аны 1—2 сәгать сөттә тотарга кирәк.

- ✳ Бавырны кыздыру өчен юка элпәсен куптарып ала-
лар. Элпә жиңел купсын өчен аңа кул белән сукка-
лыйлар.
- ✳ Пешерер яки кыздырыр алдыннан бавырны кайнар
суда юып алсаң, ул таралмый, киресенчә, тыгыз-
ланып китә.
- ✳ Бавырны никадәр юка итеп турасаң, шулкадәр тәм-
лерәк. Аны онда әвәләп кыздыру әйбәтрәк. Кыз-
дырганнан соң каймак өстәп пешереп алсаң, бавыр
тагын да тәмлерәк була.
- ✳ Калган пылауны жылытканда $\frac{1}{4}$ стакан куге чәй
салып жибәрсәң, ул йомшарып китә.
- ✳ Пылауның шулпасы артык тозлы булса, аңа кабы-
гы өрчелгән бәрәңге салып пешереп алырга кирәк.
- ✳ Поши ите бик мускуллы һәм тыгыз була. Мондый
итне вак итеп турап кыздырырга, аннары каймак
салып томалап пешерергә кирәк.
- ✳ Поши итеннән котлет ясаганда берәз сарымсак та
кушсаң, котлетның тәме яхшыра.
- ✳ Поши ите тәмлерәк булып кыздырылсын өчен, те-
лемләп кискәч, аны пычак белән суккалап йом-
шартырга, бу вакытта тоз, борыч, горчица салырга
һәм керән сөртеп 1—2 сәгать салкында тотарга
кирәк.
- ✳ Кыр куяны итен сарымсак белән уарга, аннары тоз
һәм борыч сибеп берәр сәгать тотарга, яки 2—3 сә-
гать салкын суда тотып, аннары 1 сәгать буге сөттә
тотарга кирәк. Мондый куян итен кыздырып кына
түгел, пешереп тә бирергә була.
- ✳ Пыяла банкадагы консервны ачу белән савыт чи-
тен чиста тастымал белән сөртәргә, шуннан соң
гына бушатырга кирәк. Ә консерв калай банкада

- булса, ашалып бетмәгән азыкны пыяла савытка бушатып суыткычка куярга кирәк. Калай савытта азык бик тиз бозыла.
- * Пыяла яки калай савыттагы консервны 3—5 минут буена кайнар суда тотсаң, азык йомшарып китә һәм аны савыттан алуы ансатрак була.
 - * Суыткыч булмаганда 1 кг лы кисәкләргә туралган итне пергамент капчыкка салып 2—3 көн буена салкын караңгы урында сакларга була. Капчыкны юеш тастымалга урасаң, тагын да әйбәтрәк.
 - * Итне таш чүлмәккә тутырып, өстенә тоз, борыч, суган салып, әйбәтләп каплап салкын урынга куеп та саклап була.
 - * 7—8 көн буена бозылмыйча саклансын өчен итне башта сөягеннән аералар, аннары 50—70 г зурлыгындагы кисәкләргә турап, тозламыйча гына майлы табада кыздыралар. Кыздырылган кисәкләрне 1—2 литрлы банкаларга тутыралар да өстенә терлекнең эретелгән эч маен салалар һәм, өстен тимер капкач белән боргычлап, салкынча караңгы урынга куялар.
 - * Лимон кислотасының өчелеге ак серкәнекеннән кимрәк, әмма ул итле ашларны тәмлерәк итә. Шуңа күрә аны кайбер итле ашларга ак серкә урынына салырга мөмкин.

СӨТ ҺӘМ СӨТ АЗЫКЛАРЫ

- * Алюминий савытта сөт тизрәк бозыла, шуңа күрә аны пыяла яки эмаль савытта сакларга кирәк.
- * Өстен ябып кайнатсаң, сөтнең витаминнары әйбәтрәк саклана.
- * Кайнаганда сөт көеп китсә, аны шунда ук икенче савытка бушатырга һәм 2—3 мәртәбә чиста дымлы чүпрәк аркылы сөзәргә, ә чүпрәкне һәр сөзгән саен салкын суда юарга кирәк.
- * Сөт көеп китсә, сөтле кастрюльне салкын сулы савытка утыртырга да, сөт өстенә берәз тоз сибәргә кирәк. Тоз сөттәге көек төмен бетерә.
- * Әчегән сөтне түкмәгез, ә камыр ашлары әзерләү өчен тотыгыз. Мондый сөткә изелгән камыр бик уңа.
- * Парга әйләнәп азаймасын һәм төпкә утырмасын өчен, сөтне калын төпле киң табәнәк савытта тиз генә кайнатып алырга кирәк.
- * Бозланып каткан сөтне башта бүлмәдә эретергә, аннары гына кайнатырга куярга кирәк. Эретмичә кайнатсаң, аның көеп китүе бар.
- * Суынган сөтне икенче савытка салып жылытсаң, ул көйми һәм әйбәт жылына.

- * Порошоктан ясалган сөтне бик тиз кайнатырга, ә кайнатканда 2—3 тапкыр болгатырга кирәк, чөнки порошок төпкә утыручан була.
- * Кайнаган чакта сөт ташымасын өчен савытның эчке ягына май сөртегез.
- * Ыава кереп торса, сөт озаграк саклана. Шуңа күрә кастрюль капкачын берәз ачык калдырырга кирәк.
- * Яңа сауган сөтне жәй көне шул килеш 2—3 көн бие сакларга теләсәгез, аңа яхшылап юылган 2—3 керән яфрагы салыгыз, ә савытны караңгы урында тотыгыз.
- * Кайнатканда сөт көймәсен өчен савытны салкын су белән чайкарга яки кастрюль төбенә чәй тәлинкәсе каплап куярга кирәк. Сөтне әледән-әле болгатып торыгыз.
- * Камыр кую өчен сөтнең кайнамаганын алу әйбәтрәк.
- * Каймагын жыеп алыр өчен сөтне 2—3 көн салкынча урында тотарга кирәк.
- * Кайнаган чакта берәз гына шикәр, ә жәй көне бер чеметем чәй содасы салсаң, сөт озаграк саклана.
- * Угыч аркылы үткәрелгән сырны пешкән балык, ит, токмач яки макарон өстенә сибәргә мөмкин. Ул ашамлыкка үзенә бертөрле хуш ис бирә һәм аны тәмлерәк итә.
- * Сырны озаграк саклар өчен, аның янына шикәр комы куеп, юеш тастымал белән капларга һәм караңгы урынга куярга кирәк.
- * Кипкән сырны салкын сөткә салып торсаң, ул яңадан элекке хәленә кайта.
- * Кипмәсен өчен сырны дымлы чүпрәккә төреп караңгы урынга куярга кирәк.

- ✱ Сөт, катык, каймак, суган салып пешерелгән ашларны озак сакларга ярамый, чөнки алар тиз бозыла.
- ✱ Чишмә суы булмаганда әйрәнне кайнатып суытылган су белән генә ясарга кирәк. Әйрән ясар өчен минераль су да ярый.
- ✱ Эремчек бозыла башласа, аны пешереп алырга кирәк. Ул кызарып һәм тәмлеләнәп китә.
- ✱ Камыр ашлары өчен алынган эремчеккә ванилин белән йөзем дә салсаң, бик тәмле була.
- ✱ Эремчекне илөк аша үткөрсәң, аның төерчекләре бетә, тигезләнәп китә.
- ✱ Эремчек сыек булса, аңа бәрәңге оны кушмагыз, ә марля капчыкка салып сөзөгез генә.
- ✱ Эремчек коймагы ясаганда он кушарга киңәш ителми, чөнки ул эремчекне өчөтә, масса тыгызланып һәм каешланып китә. Иң яхшысы — аңа куерак итеп пешерелгән һәм суытылган манний боткасы кушыгыз.
- ✱ Гөбәдия төбенә салынасы кортны башта жебетегез. Артык кипкән корт салсаң, гөбәдиянең төбе катып китүчән була. Жебетү өчен кортка аз гына каймак һәм май салып сүлпән ут өстенә куярга кирәк.
- ✱ Кайнатылмаган өчөгән сөттән эремчек ясагыз яки корт кайнатыгыз. Кайнамаган сөттән ясалган эремчекне табынга шул килеш бирергә ярамый, аны камыр ашлары өзерләү өчен генә тотарга кирәк.
- ✱ Катык тәмлерәк булсын өчен оетканда аңа турап яки уып пешкән чөгәндер салалар.

МАЙ ҺӘМ ЙОМЫРКА

Бу бүлектә май белән йомырканы ничек сакларга һәм алардан ничек файдаланырга кирәклеген күрсәткән киңәшләр китерелә.

1. Атланмай эчесә, өстенә кайнап торган су һәм чөй содасы салып (500 г майга 2 л су, 8 г чөй содасы) бик яхшылап болгатырга, май катканнан соң суын түгәргә кирәк. Эчесе суга чыгып, май чистарып кала.

2. Атланмайга ваклап туралган башлы суган салып кыздырырга һәм марля аркылы сөзәргә кирәк. Май чистара һәм эче тәме бетә.

- * Сары май эчи башласа, аңа турап кишер салыгыз һәм кайнатыгыз.
- * Өстәлгә бирү өчен атланмайны иттарткыч аркылы чыгарып, укроп белән бизәсәң матур була.
- * Кыздырганда атланмай бик тиз яна һәм карала башлый. Шуңа күрә табаны башта үсемлек мае белән майларга кирәк.
- * Ашка кыздырып салырга сары май, ә боткага атланмай әйбәт була.
- * Атланмай бозыла башласа, аннан сары май кайнатыгыз. Сары май яхшы сыйфатлы булсын өчен, кайнаганда туртасын жыеп ала барырга кирәк.
- * Май язганда аз гына лимон суы да салсаң, май тәмлерәк һәм хуш исле була.

- * Сары май, маргарин һәм көнбагыш маеннан өчө төм қилсә, аларны бик яхшылап кайнатырга, кайнағаң чакта дүрткә бүленгән антоновка яки әнис алмасы салырга киңәш ителә. Нечкә илөк аша сөзгәннән соң аны теләсә нинди азык әзерләү өчен файдаланырга була.
- * Атланмайны кояш төшә торган урынга куймагыз, аның төсө һәм тәмө бозыла, сыйфаты начарлана.
- * Баллы майны суыртылган бал белән ясасаң, ул озаграк саклана һәм яхшы сыйфатлы була.
- * Үсемлек маө балык кыздырырга һәм яшелчәдән әзерлөнгән салкын ашларга салыр өчен әйбөт.
- * Мамык маөн күбрөк камырга салу өчен тоталар.
- * 1 л көнбагыш маөна 1 кг терлек маө салып кайнатсаң, ашамлык кыздыру өчен тотарга әйбөт була.
- * Көнбагыш маө болганчык булса, 1 л майга 2—3 стакан исәбеннән су һәм 1 стакан ак серкә салып кайнатырга, аннары суытырга кирөк. Шул вакытта чиста май өскө калка һәм аны акрын гына судан аерып алалар.
- * Азык кыздырганнан калган май тиз бозыла. Шуңа күрө, кызган майны марля аркылы сөзгөч, өстенә бер бармак калынлыгында салкын су агызырга һәм салкын урынга куярга кирөк.
- * Кыздырганнан калган майдагы азык төмөн бетерү өчен, салкын су өстөп кайнатып алырга кирөк.
- * Ашамлык кыздырганнан соң калган майны башта берәз суытырга, аннары сөзөп куярга кирөк. Кайнар килеш сөзсәң, андагы көйгән азык калдыклары төпкө утырмаган була һәм май чистармый.
- * Йомырканы утка тотып карасаң, аның бозыкмы-түгелмө икәнлегөн белөп була. Бозылмаган булса,

- Йомырканың агы сарысыннан аерылып тора, ә инде бозык булса, анда кара таплар күренә.
- * Искеме-яңамы икәнлеген белү өчен йомырканы тозлы суга салып карыйлар: яңа йомырка тозлы суда төпкә бата, искесе өскә калка.
 - * Әйбер пешергәндә йомырканың сарысы артып калса, өстенә берәз салкын су салып суыткычка куегыз — ул озаграк сакланыр.
 - * Йомырканың агы гына кирәк булса, йомырканы ике башыннан да юан энә белән тишегез һәм бер башыннан агызып алыгыз. Эчтә йомырканың сарысы гына кала.
 - * Салкын йомырка агы сарысыннан тизрәк аерыла.
 - * Йомырканы чиле-пешле итү өчен 3—3,5 минут, агын пешереп, сарысын чи итү өчен 4—4,5 минут, ә каты итеп пешерү өчен 8—10 минут кайнатырга кирәк.
 - * Йомырка тәбәсен берәз плитә өстендә тотып, аннары духовкага куйсаң, ул тәмле булып кабарып пешә.
 - * Йомырка агын тизрәк күпертү өчен аны 10—15 минут салкында тотыгыз яки бер-ике тамчы салкын су агызыгыз.
 - * Йомырка кыздырганда агын тозларга, ә сарысына борыч сибәргә кирәк.
 - * Шулпага дигән йомырканы, укмашмасын өчен, башта аз-азлап кына су кушып болгатырга, аннары акрын гына болгата-болгата шулпага салырга кирәк.
 - * Йомырканы озаграк саклайсыгыз килсә, аны сыек майга салыгыз яки савытка тезеп өстенә он сибегез һәм, өстен каплап, салкын урынга куегыз.

- * Йомырканы эретелгән шәмгә манчып алып яки терлек мае белән майлап куеп та сакларга була.
- * Йомырканы алюминий савытта күпертмәгез — ул анда каралып китә.
- * Яшел суганны йомырка тәбәсенә пешеп чыгар алдыннан гына салырга кирәк.
- * Пешеп житкәнлеген белү өчен йомырканы әйләндереп карарга кирәк: жиңел әйләнсә, йомырка пешеп чыккан, ә салмак әйләнсә, өле пешмәгән була.
- * Пешеп чыгу белән салкын суга салсаң һәм анда берәз тотсаң, йомырканың кабыгы ансатрак әрчелә.
- * Йомырка пычрак булса, аны тозлы суда юарга яки тозлы суга салып пешерергә кирәк.
- * Шартлаган йомырканы, акмасын өчен, тозлы суда пешерәләр.
- * Камырга йомырканы күпертеп салсаң, камыр уңа торган була.

КАМЫР АШЛАРЫ

Татар ашлары арасында камыр ашлары зур урын алып тора. Аларны май, аш тәмләткечләр, жыләк-жимеш һәм яшелчәләр белән пешерәләр. Камыр ашлары күбесенчә чәй янына бирелә. Аларны икенче ашлар итеп тә бирергә мөмкин.

- * Камырны берничә тапкыр басып кабартсаң, аннан пешерелгән ашамлык бик уңа.
- * Чүпрәгә изелгән камырга чәй содасы салырга ярамый, ул камырны кабарудан туктата.
- * Камырга салганда йомырканы аерым савытка сытып карарга кирәк. Бозылганы элөгеп камырны яраксызга әйләндерүе бар.
- * Йомырканың сарысын аерым изеп, ә агын күпертеп, аннары икесен бергә кушып салсаң, камыр бик уңучан була.
- * Камырны изгән вакытта чүпрә белән шикәр комыгына салалар. Май, тоз һәм башка тәмләткечләргә камырны басканда салырга кирәк.
- * Түбәнрәк сортлы онга сөт, май, йомырканы артык күп салырга ярамый, чөнки болай эшләгәндә камыр бик үк уңмый. Тигез кушылсын өчен камырга тозны жылы суда изеп салырга кирәк.

- * Төче камырга терлекнең эч маен салсаң, камыр ашы тәмлерәк булып пешә.
- * Камыр ашы өстенә шикәр онын майлаганнан яки өстенә кайнар су сөрткәннән соң гына сибәргә кирәк.
- * Камыр кулга ябышмасын өчен, кулны үсемлек мае белән майларга кирәк.
- * Камырны өйдә торган жылы оннан басарга кирәк. Салкын оннан басылган камыр әйбәт кабармый.
- * Камыр артык әче булса, ашамлык тишекле-тишекле булып пешә. Шуңа күрә әче камырга берәз гына шикәр комы салырга кирәк.
- * Камырга шикәр комы урынына мальтоза салсаң, пешкән азык искермичә озаграк саклана.
- * Камыр ашы жиңел купсын өчен, табаны кайнар су салынган савыт өстендә тотарга яки ашамлык өстенә юеш тастымал ябып куярга кирәк.
- * Камырга салганчы ванилинны башта кайнар суга салып жебетергә кирәк.
- * Татлы камырдан пешерелә торган ашамлыklarның калынлыгы 2—8 мм дан да артык булмаса тиеш. Камыр калын булса, ул озак пешә, тигез кабармый, есте ямьсез була.
- * Татлы камырга йомырканың сарысын гына салсаң, ашамлык бигрәк тә әйбәт булып, күпереп пешә.
- * Печенье һәм башка шундый камыр ашлары өчен төче камырны артык озак басарга һәм жылы урынга куярга ярамый, чөнки ул каешланып китә һәм ашамлык күпереп пешми.
- * Печенье пешергәндә табага майны юка гына итеп сөртегез, майны күп салсаң, печенье тарала, формасын югалта.

- * Татлы камырны басканда канәфер суы салсаң, камыр хуш исле була.
- * Коймак камырын башта ук яхшылап болгатып, изеп жылы урынга куярга кирәк. Кабарып менгәнән соң коймак камырын болгатырга ярамый, югыйсә ул күтәрелеп, тәмле булып пешмәячәк.
- * Коймак камыры табага салгач жәелеп китсә, әйбәтрәк пешә, камыр куге булса, коймакның эче чи калырга мөмкин.
- * Белен камырын, төерчекле булмасын өчен, иләк аша сөзәргә кирәк.
- * Борчак оныннан коймак пешергәндә аңа берәз гына бодай оны да кушсаң, коймак тәмле була.
- * Зур тишекле булмасын өчен коймакны артык нык кызган табада пешермәскә кирәк.
- * Коймак камыры ябышып калмасын өчен, чүмечне яки кашыкны жылы суга манчып алырга кирәк.
- * Роза чәчәгенәң кисәкләрен бер-берсенә йомырка белән майлап ябыштыралар. Шулай эшләсәң, ул матуррак чыга һәм купмый торган була.
- * Чәлпәк, бавырсак һәм кош телен сары май белән каз мае катнашмасында кыздырсаң әйбәт була.
- * Кыстыбый жәймәсен майсыз коры табада пешерергә кирәк. Майлы табада пешерелгән жәймә бөкләгәндә сынып китә.
- * Гөбәдия төбенә корт салыр алдыннан берәз гына дөгә жәегез. Шулай эшләсәң, гөбәдиянең төбе жебеми, әйбәт пешә.
- * Каклы ачык паштет ясаганда какны камыр кабарганчы сылагыз. Камыр кабарып житкәч сыласаң, паштетның өсте тигез пешми.

- * Майда кыздырыла торган сумса һәм пәрәмәчнә артык онлы итмәскә кирәк, чөнки май янып карала һәм тиз кими.
- * Пирожный белән торт камырын пешеп чыккач башта 12—24 сәгать бие суытырга кирәк.
- * Он кушып ясалган соусны озак сакларга ярамый. Бозылмаганмы икәнлеген белү өчен соусны кайна-тып карарга кирәк. Күбекләнсә, ул азык әзерләү өчен яраксыз була.
- * Токмачка камыр басканда сөт кушмагыз, мондый токмач пешкәндә изелеп шулпаның төсен боза.
- * Кош ите салып пешерелгән шулпага токмачны шакмаклап, ө терлек ите ашына озынча итеп турап салсаң матур була.
- * Токмачлы һәм ярмалы ашларга томат салмагыз, ул ашның төмен ала, төсен боза. Мондый ашларга вак итеп туралган кишер белән башлы суганны майда кыздырып салу әйбәтрәк.
- * Токмач камыры калса, аны онга тыгып яисә өсте-нә дымлы чүпрәк каплап куегыз — шулай эшләнсәң, ул кипмичә озаграк саклана.
- * Токмач бик онлы булса, шулпа болганчыклана һәм аштан камыр төме килүчән була. Шуңа күрә ток-мачны башта әйбәтләп киптерергә, аннары илән-кә салып куярга кирәк. Артык он иләнктән үзе коелыр.
- * Макароны сындырмыйча гына пешерсәң, ул үз формасын һәм төмен саклай, изелмичә пешә.
- * Пешеп чыкканнан соң макарон яки вермишельне кайнар су белән юарга кирәк. Салкын су белән юсаң, ул зәңгәрләнеп китә һәм тизрәк бозыла.

- * Вермишельне алдан духовкада киптереп алсаң, изелмичә әйбәтрәк пешә.
- * Кыздырырга куелган майның төтене чыга башлау аның өзер икәнлеген белдерә. Артык нык кызып китсә, ашамлыкның тышы кызарып, эче чи калырга мөмкин.
- * Камыр ашының өсте кызарып, матур булып пешсен өчен, аны йомырка сарысы белән майларга кирәк.
- * Эремчек пәрәмәченең өсте ялтырап торсын өчен йомыркага аз гына шикәр комы салып сыёкча ясарга һәм пәрәмәч өстен шунның белән майларга кирәк.
- * Чәк-чәк камырын артык каты итеп басарга ярый, чөнки ул бик тиз кибүчән була. Аны онга күмеп яки өстенә дымлы чүпрәк ябып торырга кирәк. Озынча тасмаларны ваклап турагач, камырны иләккә салалар, шуннан соң аның артык оны коелып бетә.
- * Чәк-чәк пешерү өчен юкә балы әйбәтрәк. Ул төшләренә яхшы ябыштыра.
- * Чәк-чәкне әле салкынга чыгарып, әле бүлмәгә кертеп торсаң, ул бик тиз тарала башлый. Шуңа күрә аны бүлмәдә генә сакларга кирәк.
- * Чәк-чәк, кош теле, чәлпәк, сумса һ. б. кыздырганда майны 4—5 тапкыр күбрәк алырга кирәк. Шулай эшләсәң, ашамлык тигез кыза, май да азрак китә.
- * Майда кыздырыла торган камыр ашларына шикәр комын кирәгеннән артык күп салмагыз. Ашамлыкның өсте кызарып китеп, эче чи калырга мөмкин.
- * Чүпрәгә изелгән камырны суыткычта берничә тәүлек бие сакларга мөмкин. Әмма өстенә юка гына итеп он сибеп куярга кирәк.

- * Ашамлыкның өсте көймәсен өчен духовканың яки мичнең бер кырына ачык савыт белән су куярга кирәк. Ә асты көймәсен өчен таба яки форма тебе-нә берәз гына тоз сибәләр.
- * Пәрәмәч кыздырганда май аның яртысын гына күмәрлек булсын. Болай эшләгәндә пәрәмәч кыза-рып матур булып пешә.
- * Пәхләвә өчен кузы чикләвеген, кабыгыннан чистарткач, вак итеп турап духовкада яки мичтә кип-терергә кирәк. Шулай эшләсәң, ул тагын да тәмле-ләнәп китә.
- * Шулпалы бәлешнең өсте көймәсен өчен бәлеш кап-качын арыш оныннан ясыйлар.
- * Чүпрә озаграк саклансын өчен, аны он яки вак тоз эчендә тотарга кирәк. Чәй тәлинкәсенә куеп стакан белән капларга да була.
- * Татлы азыкларны итле ашамлыklar белән бергә жылытырга ярамый, алар үз тәмнәрен югалталар.
- * Он эченә кабыгыннан чистартмыйча гына сарым-сак салсаң, он озаграк саклана.
- * Эче камырдан пешкән ашамлыкны калайда яки табада озак тотсаң, аның төбе юешләнәп китә, әй-бердән калай тәме килүчән була. Шуңа күрә камыр ашын пешеп чыгу белән үк агач кунага алып, өс-тен капларга кирәк.
- * Искерә башлаган камыр ашын: гәбәдия, пәрәмәч, сумса һ. б. иләккә салырга да, өстен каплап кай-нап торган су пары өстендә тотарга кирәк. Шулай эшләсәң, ашамлык әле генә пешеп чыккан кебек яңарып китә.
- * Лимон кислотасын башта салкын суда изәргә, ан-нары гына камырга кушарга кирәк. Суда измичә салсаң, аның камырга тигез кушылмавы бар.

- * Майонез салып басылган камырдан пешкән азыклар бик уңа торган була.
- * Ашамлык табадан начар куба торган булса, табаны башта тозлы чүпрәк белән ышкырга, аннары майларга кирәк. Май сөрткәннән соң өстенә беразманный ярмасы сипсәң дә азык табага ябышмый.
- * Камыр ашы табага ябышкан булса, аны берничә минут юеш чүпрәккә куеп торырга кирәк. Аннан ул бик тиз куба.

ЯРМА АШЛАРЫ

Аш һәм аш арты ашлар пешергәндә төрлө-төрлө ярмалардан да файдаланалар. Алар шулпага, бөлешкә салына һәм ботка пешереп гарнир итеп бирелә.

- * Ярманы таралып тора торган итеп пешерү өчен ике катлы марляга төрөргә һәм, иләккә салып, төбө тиеп тормаслык итеп кайнар сулы савыт өстенә утыртырга кирәк.
- * Юган ярманы икенче көнгә калдырмагыз, ул бик тиз бозыла һәм аннан пешкән ашамлык тәмле булмый.
- * Ботка пешергәндә тары, дөгә, солы ярмаларын башта бер кат салкын суда, аннары 2—3 тапкыр кайнар суда юарга кирәк.
- * Карабодай боткасы таралып пешсен өчен, ярманы коры табада майсыз гына кыздырып, кайнап торган майлы, тозлы суга салалар. 1 кг ярмага 1,5 л су алына. Сыек ботка өчен карабодай ярмасын кыздырмаска кирәк. Бу вакытта 1 кг ярмага 3 л су алына.
- * Ботканы акрын гына кайнатып пешерергә кирәк. Куера башласа, аңа салкын су яки сөт салырга ярамый. Төерчекле булмасын өчен, ботканы аз-аз-

лап кына кайнап торган сөт яки су салып сыек-
лыйлар.

- * Дөге ярмасын бүрттереп пешерер өчен кайнап тор-
ган тозлы суга салалар. Су ярмага караганда 5—6
мәртәбә күбрәк алынырга тиеш.
- * Бүрттергән чакта дөге изелмәсен өчен, дөге кайнап
чыккач, суга 2—3 кашык сөт салыгыз.
- * Борчак боткасына тизрәк пешсен өчен чәй содасы
салмагыз. Сода борчактагы витаминнарны юкка
чыгара.
- * Дөге һәм тарыдан сөтле ботка пешергәндә башта
кайнар суда бүрттереп алырга кирәк. Аннары сөткә
тоз, шикәр комы өстиләр, бүрттерелгән ярманы
салалар һәм сүлпән утта пешерәләр. Мондый бот-
ка тәмлерәк була.
- * Дөге боткасына шикәр комын ботка пешеп чыккан-
нан соң гына салырга кирәк. Алдан салсаң, дөге
озак пешә һәм боткага шикәрнең тәме азрак чыга.
- * Ботка тәмле булсын һәм таралып торсын өчен суга
яки сөткә май салырга кирәк (тары боткасыннан
башка).
- * Тары ярмасы әчи башласа, аны салкын су белән
бер кат юганнан соң кайнар суда кат-кат юарга
һәм кайнатып алып сөзәргә кирәк.
- * Аш пешергәндә арпа (перловый) ярмасын алдан
суда пешереп алырга кирәк. Ярманы пешермичә
салсаң, шулпаның төсө бозыла, зәңгәрләнеп китә.
- * Дөге сөттә начар пешә. Шуңа күрә сөтле аш пешер-
гәндә аны башта 3—6 минут суда пешереп алырга
кирәк.
- * Ярмадан пудинг пешергәндә аңа башта йомырка-
ның сарысын, аннары атын күпертеп салырга

кирәк. Шулай эшләсәң, пудинг кабарып, тәмле булып пешә.

- * Манный ярмасын башта бүрттереп алсаң, ботка изелеп, тәмле булып пешә.
- * Ярым сыек ботканы гарнир итеп бирергә ярамый, ул жәелеп китеп, ашамлыкның төсен, формасын боза, ашау өчен дә жайсыз була.
- * Пылау пешерү өчен дөгенен эрерәген алырга, аны майлы табага салып берәз духовкада тотарга кирәк. Шулай эшләсәң, пылау таралып пешә һәм тәмле була.
- * Дөге пешә торган суга аз гына ак серкә салсаң, ул агарып һәм тәмле булып пешә.
- * Мичтә кипкән борчакны бүрттереп тормагыз (ул барыбер бүртмәячәк), салкын су салып пешерергә генә куегыз. Суы кимегән саен кайнар су өсти барыгыз.
- * Борчак боткасына тозны пешеп чыгар алдыннан гына салырга кирәк, шулай эшләсәң, ботка тизрәк пешә.
- * Борчакны башта салкын суда бүрттереп алырга (кайнар суда ул акрын бүртә), аннары аерым савытта пешерергә, ә өстендәге кабыгын жыеп алырга кирәк.
- * Ярмә күгәрә башласа, аны башта тозлы салкын суда, аннары тозсыз суда бик әйбәтләп юарга һәм саркытырга кирәк. Шуннан соң аны кояшта яки сүрелгән мичтә яисә духовкада киптереп алалар.
- * Ән, ярмә ише әйберләргә өсте ябулы пыяла яки эмаль савытта сакларга кирәк.
- * Бәрәңге крахмалыннан ясалган сагоны бүрттерү өчен кайнап торган тозлы суга салып тиз генә пе-

шереп алырга кирәк. Уртасында агы булмаса, ул өзер була. Бүрттерелгән сагоны кайнар су белән югач, илэк аша сөзәләр һәм ул эчлек ясау өчен өзер була.

✱ Кукуруз крахмалыннан ясалган саго бик тиз изелүчән була, аны ут өстендә пешерергә ярамы. Мондый сагоны бүрттерү өчен тирән савытка салалар да өстенә кайнаган су агызалар һәм өстен каплап бүрттереп алалар. Аны, марляга төрөп илөккә салып, кайнап торган су өстендәге парда бүрттерергә дә мөмкин.

✶ Пылауны өстен каплап пешерергә ярамы, югыйсә аның дөгесе изелеп, боткага әйләнәчәк. Таралып пешеп чыкканнан соң гына пылауның өстен 10—15 минут каплап торалар, болай эшлөгәндә ул парланып, тәмлеләнеп китә.

ИКМӘК

- * Икмәк ят исләрне үзенә тиз сеңдерә. Шуңа күрә аны кибеттән полиэтилен капчыкка салып кына алып кайтырга кирәк. Аны башка азыklar белән бер савытка салырга ярамый.
- * Икмәк тиз искермәсен өчен аны эмаль кастрюльгә яки полиэтилен капчыкка салып саклыйлар.
- * Искермичә озаграк саклансын өчен, икмәк салынган савыт төбенә кәгазьгә төрөп чи бәрәңгә яки тоз салып куярга кирәк.
- * Бодай икмәгә белән арыш икмәген бер савытта сакларга ярамый. Чөнки бодай икмәгә, арыш икмәгенә исен үзенә сеңдереп, төмен югалта.
- * Икмәк саклана торган савытны атнага ике тапкыр кайнар су белән юарга кирәк.
- * Катып китмәсен өчен, икмәкне табынга бирер алдыннан гына телемләп кисәргә кирәк.
- * Искергән икмәкне соңыннан башка төрле ашлар пешергәндә файдалану өчен жыеп барырга теләсәгез, аны башта әйбәтләп киптерегез. Тиешенчә киптерелмәгән икмәк бик тиз күгәрә һәм бозыла, аш-су әзерләү өчен яраксыз була.
- * Искергән икмәкне кайнап торган су өстендә илөккә салып яңартырга мөмкин. Әмма икмәк суга тимәскә тиеш, югыйсә ул юешләнеп, төмен югалтачак.

- * Искергән икмәкне артык кызу булмаган мичтә яки духовкада да яңартырга була. Бу вакытта икмәкнең гадәттә туралмаганын, бөтенен алалар. Мичкә куяр алдыннан икмәккә берәз гына су бөркергә яки юеш тастымалга төрөп тотарга кирәк. 2—3 минут мичтә тотканнан соң икмәк яңа пешеп чыккан кебек була.
- * Искергән икмәкне шакмаклап турап һәм киптереп ит шулпасы янына бирергә мөмкин.
- * Искергән икмәкне сөткә манчып алып майлы табада кыздырырга һәм чәй янына өстәлгә бирергә була.
- * Искергән икмәкне, өстенә берәз гына тоз сибеп, сөткә туглаган йомыркага манып алалар һәм майлы табага тезеп духовкага куялар. Кызарып тәмле булып пешеп чыккач, мондый икмәкне дә чәй янына бирергә мөмкин.
- * Калган бодай икмәген киптереп иттарткыч аркылы чыгарсаң, илэгәч, аны котлет һәм балык кебек ашамлыklarны әвәләп кыздыру өчен тотарга була.
- * Киптерелгән икмәк валчыгыннан яшелчә янына бирү өчен соус ясарга була. Моңың өчен икмәк валчыгын кайнап торган атланмайга салалар да төменә карап тоз, ак серкә яки лимон суы өстиләр һәм әйбәтләп болгатып табынга бирәләр.
- * Кипкән бодай икмәге балык яки иттән котлет ясаганда кушарга әйбәт була.
- * Искергән арыш икмәген духовкада яки мичтә киптереп квас ясау өчен кулланырга мөмкин. Ләкин икмәкнең көп китмәвен күзәтеп торырга кирәк, югыйсә квасның тәме әйбәт, төсә матур булмаячак.

ЧЭЙ, КОФЕ...

- * Чэй, кофе һәм какао өчен суны артык озак кайна-
тырга ярамый. Чэй яки кофены чэйнектә тиз генә
күпертеп алалар яисә өстенә кайнар су агызалар
да, бераз томалап тоталар. Шулай эшлэгәндә эчем-
лек хуш исле һәм тәмле була.
- * Чэй, кофе һәм какао пешерү өчен кайнамаган су
алырга кирәк. Кайнаган суны яңадан кайнатып
пешергәндә аларның хуш исе, тәме бетә.
- * Тәмле һәм хуш исле булсын өчен 2—3 төрле чэйне
бергә салып пешерәләр.
- * Әле генә ясаган чэйне яки кофены озак тотмагыз,
аның төсө бозыла һәм тәме китә.
- * Кофе тәмлерәк булсын өчен, пешергән вакытта аңа
бераз аш тозы салырга кирәк.
- * Чэйне сөтлөп эчкәндә башта чынаякка чэй, аннары
сөт, шуннан соң гына кайнаган су агызалар.
- * Лимонны чэйгә кабыгын әрчеп, чэй ясалып беткәч
кенә салырга кирәк. Шулай эшлэгәндә чэйнең төсө
сакланып кала.
- * Какао порошогын башта шикәр комы, аннары
жылы су салып, төерчекләре калмаслык итеп өй-
бөтлөп изәргә, шуннан соң гына кайнаган сөткә са-
лып кайнатып алырга кирәк.

- * Бәртекле кофены тартыр алдыннан коры табада киптерсәң, ул хуш исле һәм тәмлерәк була.
- * Шикәрне дымлы һәм башка азыклар торган урынга куймагыз. Ул үзенә дымны һәм ят исләрне тиз сеңдерә.
- * Бал куерып шикәрләнәп китсә, аны аз гына жылытып алырга кирәк. Аны караңгы коры урында саклайлар.

Таблица 1

Үлчәү булмаганда азыкның авырлыгын ничек белергә?
(граммнар белән)

Азыклар	Юка стакан	Кырлы стакан	Аш ка- шыгы	Бал- кашык
Атланмай	210	185	20	5
Сары май	245	200	20	5
Көнбагыш мае	230	195	20	5
Терлек мае	245	200	20	10
Каймак	260	210	25	10
Сөт	250	200	20	5
Шикәр комы	200	180	15	5
Шикәр оны	180	140	20	7—8
Тоз	320	285	30	10
Чәй содасы	—	—	25	10—12
Ак серкә	—	—	15	5
Бәрәңге оны	180	150	30	10
Бодай оны	160	140	20	10
Карабодай оны	210	190	25	10—12
Солы оны	200	180	20	10
Талкан оны	140	120	15	5—7
Карабодай ярмасы	200	160	15	5
Маный ярмасы	200	170	15	5—7
Дөгә	240	200	20	8—10
Тары ярмасы	220	190	15—18	5—7
Борчак	200	185	15	5—7
Тартылган сохари	125	100	12—15	5—7
Саго	180	155	15	5

Азыклар	Юка стакан	Кырлы стакан	Аш ка- шыгы	Бал- кашык
Ясмык	210	190	15	5
Су	250	200	18—20	5
Какао	—	—	20	10
Кофе	—	—	20	10
Чой	—	—	12—15	4
Кара борыч	—	—	—	4
Йөзем	—	190	25	7

Таблица 2

Яшелчэлэрнең бер данәсенең уртача авырлыгы

Азыклар	Авырлыгы (граммнар белән)
Бәрәңгә	100—120
Суган	50—55
Кишер	65—75
Кыяр	80—100
Помидор	70—75
Башлы кәбестә	1500—2000
Чөгөндөр	180—250
Торма	180—250
Шалкан	80—100
Алма	65—100

Таблица 3

Азыкның пешеп чыгу вакыты

Азыклар	Пешеп чыгу вакыты, сәгатьләр белән
Аз ите	2,5—3,5
Сыер ите	2—2,5
Бозау ите	1—1,5
Сарык ите	1,5—2
Карта	2,5—3
Бавыр	1—1,5
Боер	2,5—3
Сыер теле	3,5—4
Алк	2,5—3
Жилен	2,0—2,5
Ми	20—25 мин

Таблица 4

Итне кыздыру вакыты, минутлар белән
(150—200 граммлы кисәкләр)

Сыер итенең сум жире	20—25
Сарык ите	20—25
Бозау ите	20
Бавыр	10—15

Таблица 5

Бер данә кош итенең пешеп чыгу вакыты, сәгатьләр белән

Чибеш	25—30 мин
Яшь тавык	1
Карт тавык	2,5—3
Каз	1,5—2
Урдәк	1—1,5
Күркә	1,5—2

Таблица 6

**Балыкны кыздыру вакыты, минутлар белән
(100—150 граммлы кисәкләр)**

Судак	15—20
Чуртан	17—20
Жәен	25
Камбала	15—20
Тәрәч	15—20
Корбан балык	20—25

Таблица 7

Яшелчэләрнең пешеп чыгу вакыты, минутлар белән

Чистартылган бәрәңгә	35—45
Чөгәндәр	1—1,5 сәг
Кишер	30—45
Башлы кәбестә	20—25
Шалкан	30—45

Таблица 8

Яшелчэләрне кыздыру вакыты, минутлар белән

Ваклап туралган бәрәңгә	15—20
Ваклап туралган кишер (аш һәм соуслар өчен)	10—15
Фарш өчен ваклап туралган кә- бестә	20—30
Балдаклап туралган башлы су- ган	5—8
Ак гөмбә һәм шампиньон	15—20

**Камыр азыкларын пешерү
яки кыздыру вакыты, минутлар белән**

Гөбәдия	40—45
Өчпочмак	1 сәг 10
Вак бәләш	35—40
Пәрәмәч	5—7
Катлы паштет	40—45
Катлы биек паштет	40—45
Ачык паштет	30—35
Шулпалы зур бәләш	1,5—2 сәг
Кәбестә бөккәне	30—45
Кишер бөккәне	25—30
Чәк-чәк	5—8
Кош теле	3—5
Роза чәчәге	5—8
Сумса (кызган майда)	5—6
Сумса (мичтә)	10—12

**ЧИСТАРТЫП ПЕШЕРГӘНДӘ ҺӘМ КЫЗДЫРГАНДА
АЗЫКНЫҢ ҮЛЧӘВЕ ҮЗГӘРҮ**

Таблица 10

Эшкөрткәндә һәм аш-су әзерләгәндә терлек итенең кимүе

Итнең төре	Сөяк- ле ит, кг бе- лән	Сөяген- нән һәм ярысын- нан аер- гач, г	Пешер- гач, г	Кыздыр- гач, г
Сыер ите I кат. (симез) . .	1	740	460	480
Сыер ите II кат. (ябык) . .	1	680	432	442
Ат ите (яшь һәм симез) . .	1	740	460	470—480
Сарык ите (симез)	1	720	460	454
Сарык ите (арык)	1	700	448	441
Бозау ите	1	660	423	416
Сыер теле	1	1000	670	—
Сыер бөере	1	930	493	493
Сыер бавыры	1	930	651	716
Сыер жилине	1	100	600	—
Сыер картасы	1	950	523	—

1 10—13 нче таблицалардагы саннар 1955 елда басылып чыккан «Сборник-рецептур блюд кулинарных предприятий общественного питания» дигән китаптан алынды.

Таблица 11

Эшкэрткэндэ һәм аш-су эзерлэгэндэ кош һәм балык итлэренең кимүе

Исемнәре	Ит, кг белән	Тәмам эшкәртеп бетергән- нән соң, г белән	Пешер- гач, г белән	Кыз- дыр- гач, г белән
Тавык ите I кат. (йолкынганына)	1	690	518	476
Тавык ите (эче алынган, йолкынганына)	1	770	578	531
Тавык ите I кат. (йолкынганына, эче алынып, баш-аягы киселгән)	1	940	705	649
Тавык ите II кат. (арык, йолкынганына)	1	650	488	449
Тавык ите II кат. (арык, эче алынган, йолкынганына)	1	910	683	628
Чебеш I кат. (симез, йолкынганына)	1	950	713	656
Чебеш II кат. (арык, йолкынганына)	1	940	705	649
Чебеш (симез, йолкынганына, эче алынган, баш-аягы киселгән)	1	930	698	642
Чебеш (арык, йолкынганына, эче алынган, баш-аягы киселгән)	1	920	690	635
Каз ите I кат. (симез, йолкынганына)	1	630	473	378
Каз ите II кат. (арык, йолкынганына)	1	590	443	354
Каз ите (симез, йолкынганына, эче алынган, баш-аягы киселгән)	1	978	741	593
Каз ите (арык, йолкынганына, эче алынган, баш-аягы киселгән)	1	985	450	390
Үрдәк ите (симез, йолкынганына)	1	600	450	390
Үрдәк ите (арык, йолкынганына)	1	570	428	370
Үрдәк ите I кат. (симез, йолкынганына, эче алынган, баш-аягы киселгән)	1	880	660	572

Исемнәре	Ит, кг белән	Төмәм эшкәртеп бетергән- нан соң, г белән	Пешер- гач, г белән	Кыз- дыр- гач, г белән
Үрдәк ите II кат. (арык, йолкын- ган, әче алынган, баш-аяклары киселгән)	1	840	630	546
Күркә ите I кат. (симез, бөтенләй чистартылган)	1	880	660	642
Судак балыгы (уртача зурлыкта)	1	650	520	533
Сазан балыгы (уртача зурлыкта)	1	570	456	456

Таблица 12

Эшкәрткәч һәм аш-су әзерләгәндә яшелчәләрнең кимүе

Яшелчәнең исеме	Чистар- тылма- ган яшелчә, кг белән	Чис- тарт- кан- нан соң, г белән	Пешкәч, г белән	Кыздыр- гач, г белән
Яшь бәрәңге	1	850	850	—
Бәрәңге 1 сентябрьдән 1 ян- варьга кадәр	1	750	750	518
Бәрәңге 1 январьдан 1 мартка кадәр	1	700	700	—
Бәрәңге 1 марттан яңа бәрәңге өлгергәнгә кадәр	1	600	600	—
Кишер	1	800	800	—
Башлы суган	1	840	—	620
Яшел суган (кыяклы)	1	800	—	—
Кәбестә	1	800	720	—
Шалкан	1	750	—	—
Кабак	1	700	512	546
Чөгәндәр	1	750	—	—

Аш-су эзерләгәндә ярма һәм камыр азыкларының артуы

Исеме	Үлчәве, г белән	100 г өй- берне пе- шерү өчен ки- рәкле су, г белән	Пешкәч күлмөгә артуы, г белән
Дөгә (бүрттерелгән)	100	210	280
Дөгә боткасы	100	370	450
Тары (бүрттерелгән)	100	180	250
Тары боткасы	100	320	400
Карабодай	100	150	200
Карабодай боткасы (таралып тора торган)	100	320	400
Солы боткасы	100	320	400
Борчак боткасы	100	200—300	210
Маннй боткасы	100	370	450
Салма	100	600	250
Йорт токмачы	100	600	250
Макарон	100	600	250

КОНСЕРВ БАНКАСЫНЫҢ ПАСПОРТЫ

Консерв банкасының төбенә яисә капкачына хәрәфләр һәм саннар сугылган була. Аларга карап консервның кайчан һәм кем тарафыннан чыгарылганын беләләр. Мәсәлән,

К 752
116 Ж 003

формуласын тикшереп карыйк. Беренче юлдагы К хәрәфе бу консервның азык промышленности тарафыннан чыгарылуын белдерә.

Консерв банкаларында М һәм Р хәрәфләре дә очрый. Бу хәрәфләр промышленности тармагын күрсәтә. М — ит һәм сөт промышленности, Р — балык промышленности белдерә.

Хәрефтән соң килгән беренче ике сан — 75 — предприятие-
нең индексын күрсәтә, ә соңгы сан елны билгеләү өчен хезмәт
итә. Мәсәлән, 2 — 1972 елны, 4 — 1974 елны белдерә.

Икенче юлдагы беренче сан смена номерын (бу очракта бе-
ренче смена), икенче һәм өченче сан айның ничәнче көне булуын
(бу мисалда — 11), ә хәреф исә, алфавит буенча санаганда ни-
чәнче хәреф булуына карап, консервның ничәнче айда ясалуын
күрсәтә. Монда бары «өчле» санын хәтерләткән «З» хәрефе исәп-
кә алынмый. А хәрефе январь аен, Б — февральне, В — мартны,
ә Ж июльне белдерә.

Икенче юлдагы соңгы өч сан консервның тәртип санын
күрсәтә.

АШ-СУ ПЕШЕРҮЧЕНЕҢ АҢЛАТМАЛЫ СҮЗЛЕГЕ

А н т р е к о т — мөгезле әре терлекнең умыртка сөяге янын дагы өлешеннән кыздырылган ит кисәге.

А з с у д а п е ш е р ү — суны азыкның яртысы күмелгәнче генә салып пешерү.

Б р е з — майлы кие бульон.

Б ү р т т е р ү — азыкны кайнаган тозлы суга салып изелдермичә генә пешереп алу.

Г а р н и р — төп ашамлыкка өстәп бирелә торган азык (бәрәңге боламагы, ботка, макарон һ. б.).

Г р е н к и — киптерелгән яисә кыздырылган ак икмәк кисәге.

К ү п с у д а п е ш е р ү — азыкны күмәрлек итеп су салып пешерү.

К а к л а у — тозланган азыкны (каз, үрдәк, терлек итен, балыкны) кояшта яки ышык урында озак вакыт бие киптерү.

К о й к а (дерелдек) — терлекнең баш-аяк сөягеннән озак кайнатып пешерелгән салкын ашамлык. Пешкәндә шулпага желатин (жилем) салырга да мөмкин.

К а з ы л ы к — ат, сыер, сарык һ. б. итләренең түш жирен тозлап әзерләгән азык.

К а м ы р б а ш ы — эчегән камырдан махсус калдырган бер уч камыр, чүпрә урынына кулланыла.

К о н с и с т е н ц и я — азыкның куелыгы.

М а р и н а д л а у — азыкны маринадта, ягъни тәм кертү өчен берничә сәгать буена ак серкә, борыч, тоз һ. б. салып әзерләнган суда тоту.

П а р д а п е ш е р ү — азыкны тишекле савытка салып кайнап торган сулы кастрюль өстендө пешереп алу.

П е ш е к л а ү (бланшировать) — азыкны кайнар су белән йөгертү, йомшарту.

С о у с — икенче ашлар янына салып бирелә торган, уртача куелыктагы яисә куге аш тәмләткеч.

Т а п а у (рубить) — азыкны махсус савытка (тагаракка яисә тактага) салып, тәмам йомшарып житеп, бер массага әйләнгәнчә чабу.

Т а т л ы к а м ы р — шикәр, май, йомырка көбек азыклары күбрәк салып басылган камыр.

Т ө ч е к а м ы р — чүпрәсез генә басылган камыр (шулпалы бәләш, токмач, кыстыбый камыры һ. б.).

Т ө ю (толочь) — азыкны махсус савытка (агач яки тимер килегә) салып ваклау.

Т о м а л а п п е ш е р ү (тушение) — азыкны, аз гына су салып, аш тәмләткечләр өстәп, өстен каплап пешерү.

Т у т ы р у — ашамлыкны бүтән бер төрле азык белән тутырып пешерү (тавыкны йомырка белән, казны алма яки башка төрле азыklar белән).

Ф р и т ю р — 140—180° ка кадәр кызган май. Азыкка караганда 4 өләш күбрәк алынган мондый майда кош теле, чәк чәк төше, бавырсаk һ. б. кыздыралар.

ӘЧТӨЛЕК

Авторлардан	3
Табын өзерләу традицияләре	5
Байрәм табыны өзерләу	6
Азыкларны табынга бирү тәртибе	7
Табын һәм аның янында үз-үзенә тоту кагыйдәләре	9
Кухня кирәк-яраклары һәм савыт-саба	11
Аш тәмләткечләр	16
Яшелчә һәм җиләк-җимеш	20
Ашамлык үләннәр һәм гөмбә	32
Балык	35
Кош ите	44
Ит азыклары: шулпа һәм аш арты ашлар	51
Сөг һәм сөг азыклары	62
Май һәм йомырка	65
Камыр ашлары	69
Ярма ашлары	76
Икмәк	80
Чәй, кофе	82
Кушымта	84
Аш-су пешерүченең аңлатмалы сүзлегә	93

*Юнус Ахметзянович Ахметзянов,
Абдулгани Зарипович Самитов*

С О В Е Т Ы К У Л И Н А Р У

На татарском языке

Редакторы *Ф. Г. Зиятдинова*

Рецензенты *Х. К. Мурадова*

Художество редакторы *Э. Е. Сподикова*

Техник редакторы *З. А. Ибраһимова*

Корректорлары *М. М. Мирсалихова, Р. С. Хәмидуллина*

Наборга бирелде 27/II-1974 ел. Басарга кул куелды 23/VII-1974 ел.
Типография кәгазе № 2, 70×108¹/₃₂. Учетн.-изд. табагы 3,4. Якын-
ча басма табагы 4,2. Заказ П-197. Тираж 45 000. Бәясе 13 тиен.

Татарстан китап нәшрияты, Казан, Бауман ур., 19.

Татарское книжное издательство, Казань, ул. Баумана, 19.

ТАССР Министрлар Советының Нәшрият, полиграфия һәм китап
сәүдәсе эшләре идарәсенә Камил Якуб исемендәге полиграфия
комбинаты. Казан, Бауман ур., 19.

13 тиен